போஜன குதூகலம்

தஞ்சாவூர் மகாராஜா சரபோஜியின்

சரசுவதி மகால் நூலகம்

தஞ்சாவூர்

தஞ்சாவூர் சரசுவதி மகால் வெளியீட்டு எண் : 151

இரகுநாதஸூரி இயற்றிய

போஜன குதூகலம்

பதிப்பாசிரியர் :

சக்கரவர்த்தி எஸ். என். இராகவன்,

மன்னார்குடி

தஞ்சாவூர் மகாராஜா சரபோஜியின்

சரசுவதி மகால் நூலகம்

தஞ்சாவூர்.

2005] [விலை : ரூ. 90-00

நூற்பதிப்பு விளக்கக் குறிப்பு

நூற்பெயர்	:	போஜனகுதூகலம்
பதிப்பாசிரியர்	:	இரகுநாதசூரி
வெளியிடுபவர்	:	இயக்குநர், சரசுவதி மகால் நூலகம்
வெளியீட்டு எண்	:	151
மொழி	:	தமிழ்
பதிப்பு	:	மூன்றாம் பதிப்பு
வெளியீட்டு நாள்	:	ஜூலை, 2005
தாள்	:	TNPL 17.8 kgs.
நூல் அளவு	:	21 x 14 c.m.
பக்கங்கள்	:	280
படிகள்	:	1000
எழுத்து	:	12
அச்சிட்டோர்	:	சரசுவதி மகால் நூலகம்
புத்தகக்கட்டு	:	மெலிந்த அட்டை
பொருள்	:	உணவு, மருத்துவம்
விலை	:	ரூ. 90-00

வெளியீட்டாளர் முகவுரை

உணவு என்பதை வடமொழி 'போஜனம்' என்ற சொல் குறிக்கும். மிகச் சேய்மையான காலந்தொட்டு உணவு அருந்தும் முறைகளில் பல்வேறு நெறிமுறைகளை வகுத்த பண்பு இந்திய கலாச்சாரத்தின் முக்கிய அம்சமாகும். ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த திருவள்ளுவர்,

"மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்."

எனும் குறட்பா வாயிலாக உணவு அருந்தும் நெறிமுறைபற்றி மிகத்தெளிவாக உரைத்துள்ளார். இக்கருத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு பின்னாளில் *ஸ்ரீ* இரகுநாதன் என்பார் வடமொழியில் யாத்த அரும்நூலே 'போஜனகுதூகலம்' என்பதாகும். அந்நூலின் முதற்பகுதியான 'திரவிய குணதகனம்' என்ற பகுதியின் தமிழாக்கமாக வெளியிடப்பெறுவதே இந்நூலாகும். சக்கரவர்த்தி எஸ். என். இராகவன் மொழிபெயர்ப்புப் பணியினை மிகச்சிறப்பாகச் செய்துள்ளார் அவரது பணி பாராட்டுக்குரியதாகும்.

மூன்றாம் பதிப்பாக மீண்டும் மலர்ந்துள்ள இந்நூல் தானிய வகைகள், வெந்த உணவு, காய்கறிகள், வற்றல், ஊறுகாய், மசாலாப்பொருட்கள், பிறவகையான உணவுப்பொருட்கள் ஆகியவற்றின் தன்மைகள் பயன்கள் ஆகியவற்றை மிகத்தெளிவாக விவரிப்பதோடு நீர் பற்றிய அரிய செய்திகள், நஞ்சுள்ள உணவின் அறிகுறிகள், பத்திய உணவுகள், உணவு உண்ணும் முறைகள், வெற்றிலை போடும் முறை, பயன்கள் எனப்பல்வேறு தகவல்களையும் கூறுகின்றது. மனிதகுலத்தின் வாழ்வியலுக்குப் பயன்படும் அரிய நூலாக இது அமைந்துள்ளது.

இந்நூல் சிறப்புற வெளிவரத் துணைநின்ற சரசுவதி மகால் நூலக நிருவாக அலுவலர் திரு. இரா. சுப்பிரமணியன், வெளியீட்டு மேலாளர் முனைவர் குடவாயில் பாலசுப்ரமணியன் ஆகியோருக்கும், பதிப்புத்துறை பணியாளர் களுக்கும் என் பாராட்டுக்கள்.

இந்நூலினை அச்சிட நிதி உதவி நல்கிய நடுவண் அரசுக்கு என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

மா. வீர சண்முக மணி, இ. ஆ. ப.,
மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் மற்றும்
இயக்குநர்,
சரசுவதி மகால் நூலகம்.

தஞ்சாவூர்
19 - 7 - 05

முன்னுரை

"தாவரங்களிலிருந்து உணவும் உணவிலிருந்து மனிதனும் தோன்றுகிறான். மனிதன் சத்தே உருவெடுத்தவனாகிறான்" என்பது வேத வாக்கு.

"காரியம் காரணத்திலிருந்தே தன் பண்பினைப் பெறுதல் இயல்பு. எனவே உடல் நலமும் உடலின் பொலிவும் உணவைப் பொறுத்ததேயாகும்" என்பது நைடதம் பாடிய கவிஞன் கூற்று.

"அறச் செயலுக்கு உற்ற தலையாய கருவி உடலேயாகும்" என்பார் கவிஞர் காளிதாசன். உடலைப் பேணுதல் அறத்தைக் காக்க நாம் செய்யும் முதல் முயற்சியாகும் என்பது பெறப்படும்.

எனவே உணவினை உணர்ந்து சிறந்த உணவினை உட்கொண்டு உடல் நலம் பேணி அதனைக் கொண்டு நல்லறம் புரிதல் வேண்டுமென்பது ஆன்றோர் விரும்பி வாழ்ந்து காட்டிய வாழ்க்கை நெறி என்பது வெள்ளிடைமலை.

உடலை வளர்க்கும் உணவின் சிறப்பினையும் வகைகளையும் விளக்கும் உணவு விந்தை எனப் பொருள் படும் "போஜனகுதூகலம்" எனும் இந்நூல் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததும் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த உயரிய நூலுமாகும். இதை வடமொழியில் இயற்றியவர் இரகுநாதஸூரி என்ற பெரியாராவார். உணவு விந்தை என்ற இந்நூலின் தலைப்பு மிகுந்த பொறுத்தமுள்ளது.

உணவுப் பொருளின் தன்மைகள் பற்றியும் உணவுப் பண்டங்களைச் சமைக்கும் முறைபற்றியும், அவற்றைத் தூய்மைப்படுத்தும் வகையும் இந்நூலில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. மருத்துவ நூல் பொருள்களின் பண்பினையும் அவற்றை உட்கொள்வதால் உடலில் நிகழும் மாறுதல் பற்றியும் கூறும். மருத்துவ நூல்களில் சில பலருக்குப் புரியாத கலைச் சொற்களை மிகுத்து அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் அறிந்துள்ள பொருள் களைக் கூடத் தெளிவாகக் கண்டுகொள்ள இயலாத நிலையைத் தோற்றுவித்துவிடும். மேலும் நோயும், நோய் முதலும் நோய் வாயும் நாடி நோயைக் கூறி அதற்குரிய மருந்துப் பொருளாக அமையும் உணவுப் பொருள் பற்றி மட்டுமே மருத்துவ நூல் விளக்கும். எல்லா வகை உணவுப் பொருள்களைப் பற்றியும் கூறுவது அதன் வேலையல்ல. அது தேவையுமல்ல. அவற்றைப் பற்றி அறிய வேண்டியவர் மருத்துவர்களேயாவர். நோயாளிகளில் சிலர் தமக்குள்ள நோய்க்குத் தக்கவாறு சில உணவுப் பொருள்களின் தன்மைபற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இந்நாளில் பொது மக்கள் விரும்பிப் படிக்கும் சமையற்கலை பற்றிய நூல்கள் உணவுப் பண்டங்கள்

தயாரிக்கும் முறையையன்றி அதன் மருத்துவ மதிப்பைப் பற்றிக் கூறுவதைத் தன் நோக்கமாகக் கொள்ள இயலாது.

உணவுப் பண்டங்கள் தயாரிக்கும் முறைகளைப் பற்றிக் கூறுவது மட்டுமல்லாது மருத்துவ நூல் போல் ஒளித்துக் கூறாமல் உணவுப் பொருளனைத்தையும் பற்றி அனைவரும் அறிந்துகொள்ளும் வண்ணமும் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்பெறும் முறையிலும் மக்களுக்கு அறிவு புகட்டும் நூலாக அமைந்திருத்தல் இந்நூலின் தனிச் சிறப்பாகும்.

ஆசிரியரிடம் முறையுடன் பயில இயலாதவரும், பல்வேறிடங்களில் காணப்படும் செடி கொடி மரம் முதலியவற்றைப் பார்த்தறியாத வரும், மருத்துவத் தொழிலறியாதவரும் புரியாதவரு மாக உள்ள மக்களுக் கென்றே இந்நூலை இரகுநாதன் இயற்றினேன் எனக் கூறும் நூலாசிரியர் தமது நூலின் சிறப்பினையும், எளிமையையும், பயனையும் தெளிவாக்கியுள்ளார்.

இந்நூல் ஸ்ரீ இரகுநாதன் என்பார் வடமொழியில் இயற்றிய 'போஜன குதூகலம்' என்ற நூலின் முதற்பகுதியாகிய 'திரவியகுணதகனத்'தின் தமிழாக்கமே யாகும். மூலநூல் மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. முதற்பகுதியில் பல உணவு தானியங்கள், கிழங்குகள், வெண்ணெய், எண்ணெய் ஆகியவற்றின் பண்புகளுடன் அவற்றின் கலவைப் பண்புகளும் அவற்றைச் சேர்த்து உணவுப் பண்டங்கள் தயாரிக்கும் முறையும் பின்னர் வெற்றிலை முதலியவற்றின் பண்பும்

சமைக்கப்படும் உணவுப் பொருள்களின் பண்பு சமைக்கப் பயன்படும் பாத்திரங்களுக்கேற்ப மாற்றம் பெறுவதும், முடிவில் நூலின் தலைப்பிற்குத் தொடர்பற்றியிருப்பினும் பலவகை உடைகளின் தன்மையும், நிறமும் உடல் நிலையில் தோற்றுவிக்கும் மாறுதல்களும் கூறப் பட்டுள்ளன. இரண்டாம் பகுதியில் சமயத் தொடர்புள்ள செய்திகளும், சில உணவுப் பண்டங்களின் இயற்கையான தூய்மையும், வேறு சில சமைக்கும் முறையை ஒட்டித் தூய்மையிழத்தலும், வைச்வ தேவம் என்ற சமயச் சடங்கும், விருந்தினருக்கு உணவிடும் முறையும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. "விபாவரீ விலாஸம்" என்ற தலைப்புக் கொண்ட மூன்றாம் பகுதியில் இருக்கை முதலியன பற்றியும், நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள பல்வகைப் பொருள்களால் உடலில் நிகழும் பல மாறுதல்கள் பற்றியும் தலைப்பிற்கு நேரிடைத் தொடர்பற்ற பல செய்திகளும் தொடர்ச்சி பெரிதுமின்றிக் கூறப்பட்டுள்ள தாகத் தெரிகிறது. இம்மூன்றாம் பகுதி கிடைக்கவில்லை.

முதல் பகுதியில் இராஜ நிகண்டு, தன்வந்தரி நிகண்டு முதலிய பல நூல்களிலிருந்தும் மேற்கோள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் பல பொருள்களின் தெலுங்கு, தமிழ், மராட்டியப் பெயர்கள் மிகுதியாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இரண்டாம் மூன்றாம் பகுதி களில் ஸ்மிருதி, புராணங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து மேற்கோள்கள் மலிந்துள்ளன.

மூல நூலாசிரியர் இரகுநாதஸூரி பற்றிய சில வரலாற்றுக் குறிப்புகள்:

இரகுநாதஸூரி சத்திரபதி சிவாஜியின் ஆசானாகியசுவாமி இராமதாசருடன் நெருங்கிய தொடர்பு

கொண்டிருந்தாரென்று தெரிகிறது. கிருஷ்ணா நதியின் கிளையாறுகளில் ஒன்றாகிய மான் கரையில் சுவாமி இராமதாசரால் கட்டப்பட்டிருந்த இரகுபதி கோவிலின் பொறுப்பாளராகப் பல ஆண்டுகள் இருந்து வந்தார். கி. பி. 1678-ல் அரசர் ஏகோஜி அவர்களால் தஞ்சாவூரில் மராட்டிய அரசு நிறுவப்பட்டபோது இரகுநாதசூரி தஞ்சாவூருக்கு வந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது. இவர் "நரகவர்னனம்" போன்ற மராட்டிய மொழியில் எழுதப்பட்ட தனது நூல்களில் அரசர் ஏகோஜியின் மனைவியான இராணி தீபாம்பிகை தனக்கு உதவியனைத்தும் செய்து வந்ததாகக் கூறுகிறார். தனது 'பிரயோக ரத்தின பூஷா' என்ற நூலின் முடிவில் தன் தந்தையாரின் பெயர் கணேச பட்டர் என்றும், பாட்டனார் இரகுநாதர். இவரே ஹரிஹர பட்டர் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவரது ஆசிரியர் அனந்த தேவர் என்றும் அவரிடம் இரகுநாதஸூரி எல்லையற்ற பரிவும் பக்தியும் கொண்டிருந்தாரென்றும் இவரது பல நூல்களிலிருந்தும் தெரிகிறது. இவரது ஆசிரியர் அனந்த தேவர் பெரும் புலவர்களில் ஒருவர் என்றும் மீமாம்ஸா நியாயப்ரகாசம் என்றும் ஆபதேவீயம் என்று கூறப்படும் நூலை இயற்றிய ஆபதேவரின் மகன் என்றும் மஹாராஷ்டிரத்தில் பெரும் புகழ்பெற்ற பக்திமானாகிய ஏகநாத்தின் வழிவந்தவர் என்றும் கி.பி. 1625 முதல் கி. பி. 1675 வரை வாழ்ந்தவர் என்றும் கூறப்படுகின்றன.

இராமதாஸ் சுவாமிகள் மேகநாதஸூரிக்கு எழுதியுள்ள சில கடிதங்கள் வாயிலாக இரகுநாதஸூரி வாஸிஷ்ட கோத்திரத்தைச் சேர்ந்தவர் என்பதும் மராட்டியில் கார்ஹாடே இனத்தவர் என்பதும் புலனாகிறது. இவரது குடும்பத்தின் பட்டப் பெயர் "நவஹஸ்தா" என்பதாகும். பிற்காலத்தில் அப்பெயர் "நவதா" என்றும் நவத்யே என்றும் மருவியுள்ளது.

"பிராயச்சித்த குதூஹலம்" என்ற தனது நூலில் இரகுநாதஸூரி தனது குல தெய்வம் விஷ்ணு எனக் கூறுகிறார்.

இரகுநாதஸூரியின் மற்ற வடமொழி நூல்களின் பெயரும் பொருளும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1.	ஸாஹத்ய குதூகலம்	சித்திர காவியம்
2.	பிராயச்சித்த குதூஹலம்	இறுதிச் சடங்குகள்
3.	ஜனார்தன மஹோதயம்	வைணவ சமயாச்சாரமும் வழிபாட்டுமுறையும்
4.	தர்மாம்ருத மஹோததி	சமூக சமய நியதிகளும் பழக்க வழக்கங்கள்
5.	பியோகரத்நபூஷா	வைதிக காரியங்கள்
6.	சாதுர்மாஸ்ய ப்ரயோகம்	சாதுர்மாஸியம் பற்றியது
7.	காசிமீமாம்ஸா	(பெயர் மட்டும் கிடைத்துள்ளது. நூலோ பொருளோ கிடைக்கவில்லை)

மஹாராஷ்டிர மொழியில் இரகுநாதஸூரி இயற்றிய நூல்கள்:

1. நரக வர்னனம்
2. கோவர்த்தனோத்தாரணம்
3. ஸ்திரீ தர்மம்

இரகுநாதஸூரியைப் பராமரித்து வந்ததாகக் கூறப்படும் தீபாபாயின் கணவர் ஏகோஜி கி. பி. 1676 முதல் 1683 வரை ஆட்சி செலுத்தியதாகத் தெரிகிறது. இவரே தனது நூலாகிய தருமாம்ருத மஹோததியை கி.பி. 1701ல்

இயற்றியதாகத் தம் நூலிலேயே குறிப்பிட்டுள்ளார். எனவே இவரது இலக்கிய சேவை கி. பி. 1650 முதல் 1725 வரை இருந்திருக்க வேண்டுமெனச் சில ஆராய்ச்சியாளரின் கூற்றாகும்.

தனித்தனியாக உள்ள போது வெவ்வேறு பண்பினைக் கொண்டுள்ள உணவுப் பொருள்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்தால் பயக்கும் நன்மை தீமைகளைப் பற்றிக் கூறப்படுதலும், சில பாத்திரங்களில் வைக்கப் படுவதற் கேற்ப உணவுப் பொருள்களின் தன்மை மாறுபாட்டினைப் பற்றிய விளக்கமும், நஞ்சுள்ள உணவினைக் கண்டு கொள்ளும் முறையைப் பற்றிய விளக்கமும் நஞ்சினைக் கொடுப்போரின் தோற்றம் பற்றிக் கூறப்படுதலும் இந்நூலின் சிறப்பினை உயர்த்துகின்றன. மனிதன் தனது தீய பழக்கங்களை விடும் முறை பற்றிய விளக்கம் உளவியல் முறைக்கேற்பச் சிறப்புள்ளதாகும். இத்தகைய செய்திகள் நூலின் தலைப்புடன் நேரடியான தொடர்பு பெற்றவையல்ல வென்றாலும் பலரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டியவை என்பதில் ஐயமில்லை.

எனவே இந்நூல் மருத்துவத் துறையில் தேர்ச்சி பெறாதவர்களுக்கும் அன்றாட வாழ்க்கையில் பெரும் பயனளிக்கும் வகையில் அமைந்திருப்பது. இதைப் படித்தல் பொது மக்களுக்கு இன்றியமையாத தொன்றாகும்.

இந்நூலை மொழிபெயர்க்க என்னைத் தூண்டிய முன்னாள் செயலாளர் திரு. கந்தசாமிப் பிள்ளை அவர்களுக்கும், இடர்ப்பாடுகள் பலவற்றிலும் என்னை ஊக்குவித்து வந்த முன்னாள் நூல்நிலையக் காப்பாளர் திரு. கோபாலய்யங்கார் அவர்களுக்கும் எனக்காசி கூறி

இதனைச் செய்து முடிக்கப் பேருதவி செய்துவரும் இந்நாள் செயலாளர் திரு. வடிவேலனார் அவர்கள் க்யூரேட்டர் திரு. **Dr.** வெங்கடேசுவரன் ஆகியோருக்கும், இப்பணி தொடங்கியது முதல் இன்று வரை என் பணியில் பெரும் பங்குகொண்டு உதவிவந்த துணை நூலகர் திரு சீராளன்,B.A., அவர்களுக்கும் நான் என்றென்றும் கடப்பாடுடையேன் என்று நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றியுணர்வுடன் கூறிக்கொள்கிறேன்.

வண்டுவராபதி
10-1-74

அன்பன்,
சே. ந. இராகவன்.

பொருளடக்கம்

உணவு விதி	பக்கம்
1. தானியங்கள்	2-25
தானியங்களின் பிரிவு	2
கூரிய முனையுள்ள தானியங்கள்	2-12
நெல்	2
நெற்களின் தனிப்பண்புகள்	3
கோதுமை	3
யவம்	10
யாவநாளம் (சோளம்)	11
2. தோலுள்ள தானியங்கள்	12-20
பயறு	14
உளுந்து	13
பெரும் பயறு	14
கடலை	14
பட்டாணி	15
லங்கா	15
துவரை	16
கொள்ளு	16
மொச்சை	17
காட்டுப்பயறு	18
எள்	18
நாட்டாளி விதை	19
கடுகு	20
3. புல் வகை தானியங்கள்	20-21
தினை	20
சாமை	20
வரகு	20
4. தானியங்களின் பொதுத்தன்மைகள்	21
பொரி	22
சத்து மாவு	23
அவல் முதலியன	24

உணவு விதி	பக்கம்
5. வெந்த உணவு	26-32
கஞ்சி முதலியன	26
சோறு	27
பாயசம்	30
தேங்காய்ப்பாயசம்	34
பருப்பு	31
பலகாரங்கள்	33
வடை, பேணி, லட்டு, போளி	33-52
மாமிச வகைகள்	52-55
தின்பண்டங்களின் பொதுவானதன்மைகள்	55-59
6. காய்கறிகள்	60-120
காய்கறி வகைகள்	60
காய்கறிகளின் பொதுவான தன்மைகள்	61
வேர்களின் தன்மை	63
கிழங்குகள்	61-67
இலை	68-79
முளை	80
காய்-பழங்கள்	80-89
வாழை	89-91
தென்னை	92
பாக்கு முதலியன	92-96
இலந்தை முதலியன	96-103
கடுக்காய் முதலியன	103-107
மா	107-110
தண்டு	110
பூ	111
காளான்	112
7. வற்றல்	112-116
8. ஊறுகாய் முதலியன	115
9. சில காய்கள், இலைகள், வற்றல்கள்	119
10. மசாலைப் பொருள்கள்	120-127

உணவு விதி	பக்கம்
11. நெய்-செயற்கை	127
12. சர்க்கரை	127
13. பானகம்	128
14. கஞ்சி	129-131
15. பால்	131-142
16. தயிர், மோர்	142-155
17. வெண்ணெய்	155-157
18. நெய்	157
19. எண்ணெய்	160-168
20. கரும்பு	168-172
21. கரும்புச் சாற்றின் மாற்றங்கள்	172-177
22. தேன்	177-180
23. மது	180-183
24. மாமிசம்	183-185
25. நீர்	185-191
நீரின் பொதுவான தன்மைகள்	185
நீரின் வகைகள்	185-188
ஆற்றுநீரின் சிறப்பியல்புகள்	189-192
பிளவுகளில் கிடைக்கும் நீர்	193
அருவி நீர்	193
குளத்து நீர்	193
மற்ற நீர்கள்	194
தேங்காய் நீர்	195,196
தாமரை நீர்	196
தகாத நீர்	196
கெட்ட நீருக்கு மாற்று	197
வேளைக்குத் தக்கபடி நீரின் இயல்புகள்	197-201
தண்ணீரும், வெந்நீரும்	201
பல மரங்களை எரித்துக் காய்ச்சிய நீர்வகைகள்	202
பாத்திரங்களையொட்டி நீரின் தன்மை	202
26. நஞ்சுள்ள உணவின் அறிகுறிகள்	202

உணவு விதி	பக்கம்
27. விரோதமுள்ள பொருள்கள்	204
28. உணவு மாற்றம்	206
29. பத்தியத்தையும் அபத்தியத்தையும் மாற்றல்	212
30. இயல்பாகவே நன்மை தருபவை	219
31. இயல்பாகவே தீமை தருபவை	219
32. செயற்கையால் தீயவை	219
33. சாப்பிடும் வேளை	221
34. உணவுக் கலங்கள்	221
35. இலைகள்	222
36. உண்ணும்போது நினைக்கப்படவேண்டிய தெய்வங்கள்	223
37. உண்ணும் முறை	223
38. உணவுக்குப் பின்	228
39. வெற்றிலை போடும் முறை	228
40. அரசர் வெற்றிலை போடும் முறை	228
41. உண்டபின் மேற்பூச்சு	228
42. உடை	237
43. முதற்பகுதியின் முடிவு	238

ஸ்ரீ:

இரகுநாத ஸூரி இயற்றிய

போஜன குதூகலம்

முதற்பகுதி

ஈசனது மகனும், இடையூறுகளெனும் இருளை அகற்றும் இரவியுமாயிருக்கும், ஆனைமுகத்தானை வணங்குவோமாக.

பேரின்பமென்ற மகரந்தத்தையும் தீந்தேனையும் அளிக்கும், எனதுள்ளம் நிலையாக நிற்குமிடமுமாகிய எனதாசானின் திருவடித்தாமரையை வணங்குகிறேன்.

உணவின் தன்மையறிந்த தன்வந்தரி முதலான உண்மையுணர்ந்த பெரு முனிவர்களை வணங்கி உணவு விந்தையெனும் இந்நூலை இயற்றினேன். இதனால் அறிஞர்கள் மகிழ்ச்சியடைவார்களாக.

உணவு :

"இதமான உணவை அளவோடு உண்ணுதல் வேண்டும்." என்று ஆயுர்வேதம் கூறும். "இதமான உடலுக்குகந்த நெய்யுடையுணவைச் சூடாக, அளவுடன் உண்ண வேண்டும்" என்பது வியாசர் கூற்று, உணவுப்பொருள்களைப் பற்றியும் அவைகளது தன்மையைப் பற்றியும் கூறுவோம்.

தானியங்கள் :

"தானியம் சுவையுள்ளது. உடலுக்கு வளர்ச்சி தருவது குற்றமற்றது. உயிரையளிக்கும் தன்மையுள்ளது" என ராஜ நிகண்டு கூறும். வளர்ச்சி பெறுவது போகம் எனப்படும். எனவே தானியத்தைப் போகத்தின் கருவியெனக் கூறுவர். "பச்சிலைகளிலிருந்து சோறும், அன்னத்திலிருந்து மனிதனும் என்று வேதம் கூறுவதால் உணவு உயிரளிப்பதென்று கூறப்படுகிறது.

தானியம் கூர்மையுள்ள முனையுள்ளது, தோலுள்ளது, புல்லினின்றும் பிறப்பது என்று மூன்று வகைப்படும்.

கூரிய முனையுள்ள தானியங்கள் :

நெல் முதலியன கூர்மையான முனையுள்ளவையாக இருத்தலால், முதலினத்தைச் சேர்ந்தவையாகும். பயறு, மொச்சை, முதலியன இரண்டாவது இனத்தைச் சேரும். புல்லிலிருந்து கிடைப்பது மூன்றாவதாகும். அவற்றில் கூர்மையான முனையுள்ள முதல் வகைத் தானியம் எளிதில் ஜீரணிக்கும். உடலில் வலிமை தரும். அது சுத்தமானது. வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்றையும் குறைக்கும் வல்லமையுள்ளது. மலத்தைக் கட்டும். மூன்றாம் வகைத் தானியம் வாயுவைப் போக்கும். குளிர்ச்சி தரும்.

எளிதில் செரிக்காதவற்றைக் கடினமானதென்று வழங்குகிறோம். "சற்றுக் கடினமானதும் இயற்கையாலும் செயற்கையாலும் கடினமானதுமான தானியத்தை நல்ல ஜீரணசக்தி இல்லாத மனிதன் உண்ணாமல்விட வேண்டும். பயறு முதலிய தானியம் சற்று கடினமானது. உளுந்து முதலியன இயற்கை யிலேயே கேடினமானவை. மாவினால்

செய்யப்படும் தின்பண்டங்கள் செயற்கை யினால் கடினமானதாகும்" என பாவபிரகாசம் கூறுகிறது.

நெல்:

இனி நெல்லின் பொதுவான தன்மைகளைப் பார்ப்போம். "நெல் இனிப்புள்ளது, பசை நிறைந்தது, வலிமை தருவது. மலத்தைச் சற்று கெட்டியாக்கும். கடினமில்லாதது, சுவை மிக்கது, வயிற்றில் சில நேரங்களில் ஓசையுண்டாக்கும். புணர்ச்சியில் விருப்பத்தை வளர்க்கும். கபத்தையும், வாயுவையும் குறைக்கும் தன்மையுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்கும். சிறுநீரைக் குறைக்கும்."

தீயினால் சுடப்பட்ட மண்ணில் விளைந்த நெல் சற்றுக் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளதாக இருக்கும். இது எளிதில் செரிக்கும். சிறுநீரும், மலமும் அதிகரிக்கச் செய்யும். இது பொடியாக்கப்பட்டால் சிலேட்டுமத்தைக் குறைக்கும். நீர் நிறைந்த நிலத்தில் விளைந்த நெல் வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கும். இது சற்றுக் கடினமானது. கபத்தையும் இந்திரியத்தையும் குறைக்கும். சற்றுக் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளது. இது மலத்தைக் கட்டும். உடல் வலிமை தரும்.

நன்கு உழப்பட்ட நீர் நிறைந்த நிலத்தில் விதைக்கப்பட்டு விளைந்த நெல் சுவையுள்ளதாயிருக்கும். பித்த கபங்களைப் போக்கும். சற்று வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதனால் உஷ்ணமும் அதிகமாகும். இது உவர்ப்பு கலந்திருக்கும். சற்று சிவந்திருக்கும். சாப்பிட்டு முடியும் போது இதன் சுவை சற்று கசப்பாக இருக்கும்.

உழப்படாத நிலத்தில் தானாக விளைந்த நெல்லின் தன்மையாவது:- இது இனிப்பானது. இதனால் காம உணர்ச்சி வளரும். உடல் வலிமை அதிகரிக்கும்.

பித்தத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் இது போக்க வல்லது. மலத்தைக் குறைக்கும். இது எளிதில் செரிக்காது. குளிர்ச்சியானது.

உழப்பட்டதும் உழப்படாததுமான நிலங்களில் விதைக்கப்பட்ட நெல் புதியதாக இருந்தால் காமத்தை வளர்க்கும். பழைய நெல் எளிதில் செரிக்கும். உடலுக்கு இதமானது. அறுவடை செய்தபின் அதே நிலத்தில் உண்டாகும் நெல் குளிர்ச்சியுள்ளது. இது வயிற்றில் இரைச்சலையுண்டாக்கும். வலிமை தரும். பித்த கபங்களைப் போக்கும். மலத்தைக் கட்டும். சற்றுக் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளதாயிருக்கும். இதுஇலேசானது. உவர்ப்புள்ளது.

இனி நெற்களின் தனித்தனித் தன்மைகளை ஆராய்வோம்.

ராஜான்னம் மூவகைக் குறைகளையும் போக்கும். நிறைந்த பசையுள்ளது. இனிப்புச் சுவை மிகுந்தது. இலேசானது. இது பசி கொடுக்கும். வலிமையை வளர்க்கும். உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். உடலின் ஒளி அதிகரிக்கச் செய்யும். வீரியத்தை வளர்க்கும். என நிகண்டு கூறும். இதை மகாராஷ்டிரத்தில் ராய போகம் என்றழைப்பர். ஆந்திரர் ராஜான்னம் என்பர்.

ராஜ நிகண்டுவில் :- கிருஷ்ண சாலி (குருங்குறுவை) மூன்று குறைபாடுகளையும் நீக்கும். இனிப்புள்ளது. உடலையும் அதன் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்க்கும். நல்ல நிறத்தையும் ஒளியையும் தரும். வலிமை கொடுக்கும். சூட்டைத் தணிக்கும். இது வீரியத்தை வளர்க்கும் தன்மையுள்ளது எனக் கூறப்படுகிறது. இது கோதாவரி நதிக்கரையில் புகழ் பெற்றது.

“சிவப்புச்சம்பா இனிப்புள்ளது. எளிதில் செரிக்கும். பசையுள்ளது. வலிமை தருவது. மேலும்

மேலும் உண்ணத் தூண்டுவது. ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பது. பசியைக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. பித்தம், சூடு ஆகியவற்றைக் குறைக்கும். இரத்தத்தைத் தூய்மையுள்ளதாக்கும்."

இவற்றில் சிறந்தது சிவப்புச் சம்பாவாகும். உடலுறுதியைத் தரும். இது நல்ல நிறமும் தரும். மூன்று குறைகளையும் போக்கும். கண் பார்வையைக் காக்கும். சிறுநீரைக் குறைக்கும். இந்திரியத்தையும் குறைக்கும் தாகமும் சுரமும் இதனால் குறையும் என ராஜநிகண்டு கூறுகிறது.

முண்டசாலி எனும் நெல் இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்த சுவையுள்ளது. மூன்று குறைபாடுகளையும் நீக்கவல்லது. சுவை மிக்கது. செரிக்கும் திறனையும் உடல் நலத்தையும் வளர்க்கும். உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். உடலில் கலந்த நஞ்சு, புண், சுவாசம், காசம், எரிச்சல், தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சற்று உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். இதற்குக் கூர்மையான முனை கிடையாது.

மகாசாலி என்பது அடுத்தவகை நெல்லாகும். இது மிகுந்த சுவையுள்ளது. குளிர்ச்சி தருவது. பித்தத்தைக் குறைக்கும். ஜுரத்தையும் ஜீரணக் கோளாறையும் உடலெரிச்சலையும், குடல் நோய்களையும் உடனே போக்கும். குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அதிக இந்திரிய முள்ளவர்களுக்கும் இதமானது. இதை எந்த நிலையிலும் உண்ணலாம். உடலுக்குத் தேவையான உஷ்ணம், வலிமை, வீரியம் ஆகியவற்றைத் தரும். இதை ஸ்தூலசாலி என்றும் கூறுவர்.

சுகந்தசாலி என்னும் நெல் நல்ல இனிப்புள்ளது. இது காமத்தை அதிகமாக வளர்க்கும் தன்மையுள்ளது. பித்தம், களைப்பு, தாகம் ஆகியவற்றைத் தடுக்கும். பெண்களுக்குத் தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். கருவை உறுதியுள்ளதாக்கும். வாயுவையும், கபத்தையும்

அதிகரிக்கச் செய்யும். உடல் வளரச் செய்யும். வலிமையைத் தரும்.

திரியசாலி இனிப்பும் பசையுமுள்ளது. இது அதிக உஷ்ணத்தையும் அதிக குளிர்ச்சியையும் போக்கும். இது மூன்று குறைகளையும் போக்கவல்லது. எல்லா நோய்களையும் இது தடுக்கும். மூன்று மாதங்களில் இது பயிராவதால் இதைத் திரியம் எனக் கூறுவர்.

ஷாஷ்டிகம் என்ற நெல் இரண்டு மாதம் அல்லது அறுபது நாட்களில் பயிராகும். இதில் சில வெண்மையுள்ளதும், சில சற்று நீலநிறமுள்ளது. குளிர்ச்சியுள்ளது. வாயு முதலியவற்றைப் போக்கும். வலிமை தரும். ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும். பசியைக் கொடுக்கும். வீரியத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். இதில் இரண்டாவது வகை நெல் தரத்தில் சற்றுக் குறைந்ததாகும். ஷாஷ்டிகம் மாளவ தேசத்தில் புகழ் பெற்றது.

வெள்ளைச் சம்பா இனிப்புசுவையுள்ளது. இது பித்தத்தைப் போக்கும். இரத்தத்தைச் சற்று குறைக்கும். உடலுக்கு வளர்ச்சி தரும். களைப்பை நீக்கும். வீரியத்தை வளர்க்கும். நல்ல சுவையுள்ளது. இதில் கருமை கலந்திருக்குமாயின் அது வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். இது கௌரசாலி என்றும் ஹரித்ரம் என்றும் கூறப்படுகிறது. நெற்களைப் பற்றிய இவ்விளக்கங்கள் நிகண்டுவில் கூறப்பட்டவையாகும்.

இது பற்றி வாக்படர் கூறுவதாவது : - "ரக்தம். மஹான், கமலம், துர்னகம், சகுனாஹ்ருதம், ஸாராமுகம் தீர்க்க சூகம், ரோக்தசூகம், ஸுகந்தகம், பௌண்ட்ரகம், புண்டரீகம், ப்ரமோதம், கௌரசாலி, ஸாங்கலம், லோஹவாலம், கர்தமம், சீதபீருகம், பதங்கம், தபனீயம் என்ற பலவகை நெற்கள் உண்டு. இவைநல்ல வகையைச் சேர்ந்தவையாகும். நல்ல சுவையும்,

பசையுமுள்ளவை. புணர்ச்சியில் விருப்ப மூட்டுபவை. இவைகளது கழிநீர் சற்றுச் சிவந்திருக்கும். உடலுக்கு இதமானவை. எளிதில் செரிக்கும். இவை சிறுநீரைக் குறைக்கும் தன்மை யுள்ளவை. குளிர்ச்சியுள்ளவை.”

கூர்மையான முனையுள்ள ரக்தம் என்ற நெல் தாகம், வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. மகான் அதையடுத்த நெல்லாகும். அதற்குப் பின் வருவது கமலம். மற்ற நெற்கள் அதையடுத்தவையாகும். நீண்ட முனையுள்ள நெற்களில் சிறந்தது ரக்தம் என்ற சிவப்பு நெல்லாகும். இது மூன்று குறைபாடுகளையும் போக்கும். மற்ற நெற்கள் இதையடுத்தே வருவனவாகும்.

இந்த நெற்களுக்குப் பின்னர் யாவகம், ஹாயனம், பாம்சு, பாஷ்பம், நைஷதகம் முதலிய நெற்கள் கூறப்படுகின்றன. இவை சுவை மிக்கவை. சற்று கடினமானவை. வேகவைக்கப்பட்ட பின் சற்று புளிப்புள்ளவை. இவை சிலேட்டுமத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும் தன்மையுடையவை. இவைகளால் மலமும் சிறுநீரும் அதிகரிக்கும். ஆனால் இவற்றின் வரிசையில் பின் கூறப்பட்டுள்ள நெல்லைவிட முன் கூறப்பட்ட நெல்லின் தரம் குறைவுள்ளதாகும்.

ஷாஷ்டிகம் எனப்படும் 60 நாட்களில் பயிராகும் நெல் பசையுள்ளது. இலேசானது. மூன்று குறைபாடு களையும் போக்கவல்லது. உறுதியுள்ளது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இது இவ்வகை நெற்களில் சிறந்ததாகும். இதில் கருமை கலந்த வெள்ளை நெல்லைவிட வெள்ளை நெல் சிறந்ததாகும்.

இதற்குப்பின் மஹாவ்ரீஹி, க்ருஷ்ணவ்ரீஹி, ஜதுகாமுகம், குக்குடாண்டம், கலாவம், பாராவதகம், சூகரம், வரகம், உத்தாலகம், ஔத்தாலகம், சீனம், சாரதம், துர்தரம், கந்தனம். குருவிந்தம் முதலிய

நெற்களின் தரமும் தன்மையும் அதிக வேறுபாடுள்ளவையல்ல.

இவற்றில் பாடலம் என்னும் சிவப்பு நெல் சுவையுள்ளது. வெந்தபின் புளிப்புள்ளது. கடினமானது. பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உஷ்ணமும், சிறுநீரும், மலமும் அதிகரிக்கச் செய்யும். வாதம் பித்தத்தையும் கபத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.

ரக்தம் என்பது சிவந்தது. மகான் என்பது உருவத்தில் பெரியதாகும். இது அந்தர்வேதி என்ற பகுதியில் கலம்பி என அழைக்கப்படுகிறது. தூர்னகம் என்பதும் எளிதில் வேகும். இது காஷ்மீரத்தில் ஆச்வயுஜம் எனப்படுகிறது. சகுனாஹ்ருதம் என்ற நெல்லுக்கு கருடன் என்ற மாற்றுப்பெயரும் உண்டு. சகுனாஹ்ருதம் என்ற நெல் கருடனால் வேறு தீவிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்டது. இதற்கு கருடன் என்ற மற்றொரு பெயருண்டென்று கூறப்படுகிறது. சாராமுகம் கருப்பும் வெளுப்பும் கலந்த நெல்லாகும். தீர்க்கசூகம் என்ற நெல்லின் முனை கூர்மையாகவும் மிக நீண்டதாகவும் இருக்கும். ரோத்தசூகம் என்பது சிவப்பு நிறமுள்ளது. சுகந்தகம் என்றால் நல்ல மணமுள்ள கந்தசாலி எனப் பொருள்படும். பௌண்ட்ரகம் வெண்மை நிறமுள்ளது. புண்டரீகம் நீலம் கலந்த வெள்ளை நிறமுள்ளது. ப்ரமோதகம் மகிழ்ச்சி யூட்டுவது. இதற்கு சுமோதம் என்றும் பெயருண்டு. கௌரசாலி என்பது மஞ்சள் கலந்தது. லாங்கலம் என்பது ஏர்கொண்டு உழுத நிலத்தில் விளைந்ததாகும். லோஹவாலம் என்பது மிகவும் உறுதியானதும் கடினமானதுமாகும். சேற்றில் விளைவது பங்கஜம். குளிர்ந்த நிலத்தில் விளைவது சீதபீருகம்கம் எனப்படும். சூடுள்ள நிலத்தில் பயிராவது பதங்கம். சற்று குளிர்ச்சியுள்ள இடத்தில் கிடைப்பது தபனீயம். ரக்தத்தைவிட மகான் சற்று குறைந்த தரமுள்ளதாகும். அதையடுத்தது கமலம். இதன் பின் சம்பகம் பத்ரிகா என்ற நெல் வகைகளும் குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுஷேணர் கூறுவதாவது:- "நெற்களில் சிறந்தவை ஷாஷ்டிகம் கமலம், ரக்தம், மகாசாலி என்பவையாகும். இவை நல்ல சுவை மிக்கவை. எளிதில் செரிப்பவை. நல்ல பசியைத்தரும். உடலுறுதியளிக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். வாதம் முதலிய மூன்று குறைபாடுகளையும் போக்கும். இந்திரியத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் வளர்க்கும். மகிழ்ச்சி தரும். நிறைவு தர வல்லது. எந்த நோயுள்ள போதும் உண்ணத் தகுதியுள்ளது. இதமானது.

பிரயோக பாரிஜாதம் என்ற நூல் நீவாரம் என்ற நெல்லை இவ்வகையில் சேர்த்துள்ளது. வாக்படர் அதைப் புல்லிலிருந்து கிடைக்கும் திருணதானியமென்கிறார். முதல் நூல் அந்நெல்லின் உருவத்தையொட்டிக் கூறுகிறது. வாக்படர் அதன் தன்மையைப் பொறுத்து அவ்வாறு கூறுகிறார்.

இதன் தன்மையாவது:- இது சற்று சிவந்திருக்கும். இனிப்புச் சுவையுள்ளது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். ஒட்டும் தன்மையுள்ளது. இலேசானது. உடலின் வலிமையைக் குறைக்கும். முனிவர்கள் தங்கள் உடலைக் காத்துக்கொள்ள இதைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். இதை தேவஸாளி என்று மஹாராஷ்டிரர் கூறுவர்.

கோதுமை

வாக்படர் கூறுவது: "கோதுமை கடினமானது. பசை நிறைந்தது. ஆயுளைத்தருவது. வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கும். தாகத்தைக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. இனிப்புள்ளது. உடலுறுதியை வளர்க்கும். இளகிய மலத்தை ஏற்படுத்தும்."

கோதுமையைப் பற்றி ராஜநிகண்டு கூறுவதாவது : "கோதுமை பசையும் இனிப்புச்சுவையும் கொண்டதாகும். பித்தத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் வளர்க்கும். இதனால் தாகம் அதிகரிக்கும். இது கடினமான

உணவாகும். சுவை மிக்கது. உடலுறுதியை இது வளர்க்கும். கோதுமையில் மற்றொரு வகையுண்டு. (இது ஸோனேகேஹூம் என்று மகாராஷ்டிரத்தில் அழைக்கப் படுகிறது) இது இலேசானது. ஆனால் சற்றுத் தாமதமாகவே செரிக்கும் தன்மையுள்ளது. இது காமத்தை வளர்க்கும். கபத்தைப் போக்கும். உடல் வலிமை தரும். நல்ல இனிப்புள்ளது. இது வீரியத்தையும் உடல் வளர்ச்சியையும் தரும். மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

"நாந்தீமுகீ என்ற கோதுமை சற்று சிவந்திருக்கும். இது இனிப்புள்ளது. இலேசானது.உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். இது குளிர்ச்சி தரும் என வாக்படர் கூறுகிறார். மெல்லியதாகவும் நீண்டும் இருக்கும் கோதுமைக்கு நாந்தீமுகீ எனப்பெயர். (காண்டேகேஹூ)

பாவப்ரகாசத்தில் "கோதுமை மூன்று வகைப்படும். முதல் வகை மகாகோதூமம் எனப்படும். இது மேற்கு நாடுகளிலிருந்து வந்ததாகும். மதூலி என்பது இரண்டாவது வகையாகும். இது நாட்டின் நடுப்பகுதியில் பயிராகும். இது சற்று இலேசானது. நாந்தீமுகம் என்ற மூன்றாவது வகை கோதுமை கூர்மையுள்ள முளையில்லாது நீண்டிருக்கும்" எனக் கூறப் பட்டுள்ளது.

வேறு சில நூல்களில் "இது கபத்தையும் இந்திரியத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்" எனக் கூறப்பட்டிருப்பது புதிய கோதுமையைப் பற்றிக் கூறப்பட்டதெனக் கொள்ள வேண்டும்.

யவம் (பார்லி)

யவம் என்ற தானியம் பசையற்றது. குளிர்ச்சியுள்ளது. கடினமானது. நல்ல சுவையுள்ளது. இளகிய மலத்தை ஏற்படுத்துவது. இது வாயுவைக் கொடுக்கும். புணர்ச்சியில் விருப்பத்தை வளர்க்கும். உடலுக்கு உறுதி தரும். சிறுநீரும், பித்தமும், கொழுப்பும் கபமும் குறையச் செய்யும். இதனால்

பீனசம், சுவாசம், காசம், பாரிச வாயு, கழுத்திலும் தோலிலும் தோன்றும் வியாதிகள் ஆகியவற்றை வெல்லும் தன்மையுள்ளது.

"கருஞ் சிவப்பு கலந்த யவம் இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சியுள்ளது. இது சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்களைப் போக்க வல்லது. பித்தகபங்களை நீக்கும். நீண்ட முளையில்லாத இந்த தானியம் காமத்தை வளர்க்கும். உடல் வலிமையை பெருக்கும். உடலில் தெம்பைக் கொடுக்கும்" என நிகண்டு கூறும்.

"யவத்தைவிட சற்றுத் தரம் குறைந்தது அனுயவம்" என்பது வாக்படரின் கூற்று.

"வேணு யவம் அல்லது வம்சபீஜம் என்ற இவ்வகைத் தானியம் குளிர்ச்சியுள்ளது. சற்றுச் சிவந்தது. ஒட்டிக்கொள்ளும் தன்மையில்லாதது. வயிற்றில் பூச்சியையும், உடலில் சிலேட்டுமத்தையும் போக்கவல்லது. உடல் வளர்ச்சியையும் வலிமையையும் தந்து பித்தத்தையும் போக்கும் தன்மையுள்ளது. இது சிறந்த வகையாகும்" என நிகண்டு கூறுகிறது.

யாவநாளம் (சோளம்)

நிகண்டு கூறுவதாவது வெண் சோளம் உருண்டை வடிவமுள்ளது. நல்ல வலிமை தரும். வாதம் முதலிய மூன்று குறைகளையும் போக்கும். புணர்ச்சியில் விருப்ப முண்டாகும். சுவை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தைப் போக்கும். ஆரோக்கியமளிக்கும். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். (இதை லடோரா என்றுமழைப்பர்)

துவர சோளம் சூடுள்ளது. தாகத்தைத் தணிக்கும். சற்று சிவந்த நிறமுள்ளது. இது வாயுவைக் குறைக்கும். (இது ரக்தஸ்யம் என்றும் கூறப்படும்)

சாரதம் என்ற சோளம் சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். எளிதில் செரிக்காது.

குளிர்ச்சியுள்ளது. இனிப்புள்ளது. காமத்தை வளர்க்கும் தன்மையுள்ளது. வலிமையும் வளர்ச்சியும் தரவல்லது. (சாலு)

மகாச்சோளம் என்பது உருவத்தில் பெரியதாகும். இது எளிதில் செரிக்காது. வாயுவையும் பித்தத்தையும் உண்டாக்கும். இது சுவை மிகுந்தது வயிற்றை எளிதில் நிரப்பும். சிறுவர் இதை அதிகமாக விரும்புவர். (இதை மக்காச் சோளமென்பர்)

வாக்படர் இந்த தானியத்தை சத்தில்லாதது. வாயுவைக் குறைக்கவல்லது. பசையற்றது. வரட்சி கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. வயிற்றை உப்பச் செய்யும். மலத்தை இளக வைக்கும் எனப் பொதுவாகக் கூறுகிறார்.

துத்தாலம் எனப்படும் சோளம் இனிப்புள்ளது. குதிரைகளுக்கு இது ஆரோக்கிய உணவாகும். இதனால் வாயு அதிகரிக்கும். உடலுறுதி உண்டாகும். இது அதிகச் சூடு தராது. (ஸஜகுரே)

சிம்பி அல்லது தோலுள்ள தானியம்

வாக்படர் கூறுவதாவது : "பயறு, துவரை, மொச்சை ஆகியவை தோலுள்ள தானியங்கள். இவை மலத்தைக்கட்டும். சுவையுள்ளது. வெந்தபின் சற்று கசப்புள்ளவை. குளிர்ச்சியுள்ளவை. இலேசானவை. காம உணர்ச்சியைத் தூண்டும் தன்மையுள்ளவை. கொழுப்பு, சிலேட்டுமம், இரத்தப்பெருக்கு பித்தம் ஆகியவை உடையோருக்கு இதமானவையாகும். இது மேல் தடவுவதற்கும் நீரில் கரைத்து உட்கொள்ளவும் பயன்படுத்தப்படலாம்."

நிகண்டு கூறுவது : தானியத்தின் மேலுள்ள உறைக்குச் 'சிம்பி' என்று பெயர். இது விதைக்கு நல்ல பாதுகாப்பளிக்கும். இதனால் மூடப்பட்ட தானியத்தைச் "சிம்பி தானியம்" எனக் கூறுகிறோம். இவை நல்ல சுவையுள்ளவை. மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துபவை.

சற்றுக் குறைவான வலிமையுள்ளவை. பசையற்றவை. நல்ல ஒளியுள்ளவை. குளிர்ச்சி இவற்றின் பொதுவான தன்மையாகும். கொழுப்பையும், அதிக இரத்தத்தையும், சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். உடலுக்கு வலிமை தரும். கண் பார்வையை வளர்க்கும்.”

“கரும்பயிறு மூன்று குறைகளையும் நீக்கும். இனிப்புள்ளது. வாயுவைப் போக்கும். இலேசானது உடலுக்கு இதமானது. உடல் வலிமையையும் உடலுறுப்புகளுக்கு நல்ல வளர்ச்சியையும் தரவல்லது. மஞ்சள் முகமுள்ள பயிறு மலச்சிக்கலைக் கொடுக்கும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். இரத்தம் சிறுநீர் பற்றிய நோய்களைப் போக்கும். குளிர்ச்சியையும் குறைக்கும். விரைவில் செரிக்கும். சாம்பல் நிறமுள்ளது. நல்ல சாற்றையும் வீரியத்தையும் தரும். மலச்சிக்கல் ஏற்படுத்தும். இதனால் பித்தம், வாயு, மலச்சிக்கல் ஆகியவை ஏற்படும்.

உளுந்து

நிகண்டு “உளுந்து பசையுள்ளது. மலத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. வரட்சி தரும். சிலேட்டுமத்தை வளர்க்கும். வீரியத்தையளிக்கும். இரத்தக் கொதிப்பையும் பித்தத்தையும் வெகு விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். வாயுவைப் போக்கும். கடினமானது. உண்பதற்கு நல்ல சுவையுள்ளது. நல்ல வேலைக்குப்பின் களைப்புற்றவரும், சுகமாக இருப்பவரும் நாள்தோறும் உண்ணத் தகுந்ததாகும். சுவையுள்ளது” எனக் கூறும்.

ராஜமாஷம், நீலமாஷம், நிருபமாஷம் இவை மன்னர்களுக்குகந்தவை. கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். வாயுவையும் வலிமையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

காட்டில் விளைந்த உளுந்து நல்ல தன்மையுடையது. ஒட்டாது. மலச்சிக்கலைத் தரும். குடலெரிச்சலை விளைவிக்காது.

ராஜமாஷம் பெரிய உளுந்து. இது கடினமானது. அதிக மலத்தைக் குறைக்கும். அதிக வாயுவையும் சீர்செய்யும். வறட்சி தரும். இதன் கழிநீர் சற்று சிவந்திருக்கும். சுவையுள்ளது. காமத்தை வளர்க்கும். இது சிலேட்டுமத்தையும் பித்தத்தையும் வெல்லும் தன்மையுள்ளது. *(தாகுடவனே)*

பெரும் பயிறு

இது தும்மலையும் இருமலையும் தரும். இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சியைக் குறைக்கும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். இதனால் புணர்ச்சியில் விருப்பம் அதிகரிக்கும். இது சுவை மிக்கது. வாயுவையும் வளர்க்கும். வயிற்றை உப்பச்செய்யும். *(தோரசவளே)*

இது வெள்ளை, சிவப்பு, கருப்பு ஆகிய நிறங் களைக்கொண்டு மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இவைகளில் உருவத்தில் பெரியதாக இருப்பதே சிறந்ததென்று கூறப்படுகிறது.

கடலை

கடலை இனிப்புள்ளது. வறட்சியளிக்கும் தன்மை நிறைந்தது. சிறுநீர் பற்றிய நோயையும் வாயுவையும் பித்தத்தையும் வெல்லும். உடலில் பளபளப்பையும் நல்ல நிறத்தையும் தரும். இது சுவைமிக்கது. வலிமை தருவது. வயிற்றில் உப்பும் நிலையை ஏற்படுத்தும். இது குளிர்ச்சியுள்ளது. பித்தம், இரத்த நோய், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இலேசானது. உடலுறுப்புக்களின் அசைவைக் குறைக்கும்.

இது வாயுவையும் ஜுரத்தையும் போக்கும். பச்சைக் கடலை குளிர்ச்சியும் நல்ல சுவையும்

தரவல்லது. பசியையும் தாகத்தையும் போக்கும். உடல் பருத்துவிடுதல், இந்திரியப் பெருக்கு முதலிய குறைகளைப் போக்கும். கபத்தையும் உடல் வலிமையையும் வளர்க்கும் தன்மையுடையது.

கடலை தணலில் வறுக்கப்பட்டாலும் எண்ணையில் வறுக்கப்பட்டாலும் அதே தன்மைகளை யுடையதாகும். தண்ணீரில் நனைத்து வறுக்கப்பட்டால் வலிமை தரும். நல்ல பளபளப்பும் கொடுக்கும். காய்ந்த கடலை வறுக்கப்பட்டால் அதிக வறட்சியைத் தரும். வாயுவையும் பித்தத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஊறிய கடலை பித்தத்தையும், கபத்தையும் போக்கும். இதன் பருப்பு வயிற்றில் குழப்பத்தையுண்டாக்கும். நன்கு ஊறிய கடலை உண்ண மிருதுவாக இருக்கும். சுவையுள்ளதாகவும் இருக்கும். இது பித்தத்தையும், இரத்தப்பெருக்கத்தையும் போக்கிக் குளிர்ச்சி தருவதாகும்.

கருப்பு நிறமுள்ள கடலை குளிர்ச்சியுள்ளது. இனிப்புள்ளது. இது காசத்தையும் பித்தத்தையும் வெல்லும். பித்தத்தையும் அதிசாரப் போக்கையும் குறைக்கும். இது வலிமையையும், உடல் வளர்ச்சியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். பழுப்பு நிறமுள்ள கடலை இனிப்புள்ளது. வலிமை தருவது. பளபளப்பு தருவது. இது சிறந்ததாகும். வெள்ளைக் கடலை சுவைமிக்கது. பித்தத்தை அகற்றும். குளிர்ச்சியுள்ளது. ஆனால் இது எளிதில் செரிக்காது.

கலாயம் எனப்படும் பட்டாணி வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். பித்தம், எரிச்சல், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுவையையும், உடல் வளர்ச்சியையும் கொடுக்கும். இதுவும் குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இது அஜீரணத்தைக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. இவ்வகைத் தானியங்களில் பசையுள்ளவை சிறந்தவையென்று வாக்படர்

கூறுகிறார். லங்கா எனப்படும் ஒருவகைப் பட்டாணி உருண்டை வடிவமுள்ளது. பருத்தது. கடினமானது. இது பித்தம், வாயு ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும். இதில் முக்கோண வடிவமுள்ளது. இனிப்பு நிறைந்திருக்கும். சற்று கைப்பும் கலந்துள்ளது. இது வறட்சியைக் கொடுக்கும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். விஷ வேகத்தைக் குறைக்கும். கீல் வாயுவைத் தடுக்கும். ஆனால் இதனால் வாயு மிகுதியாகும்.

துவரை

துவரை சிவப்பு நிறமுள்ளது. இது இனிப்புள்ளது. இதனால் கபமும், பித்தமும் அகலும். ஆனால் சற்று வாயு அதிகரிக்கும். இது குளிர்ச்சியானது. எளிதில் செரிக்காது. பிடிப்பைத் தருவதென்று நிகண்டு கூறும்.

பாரிஜாதத்தில் "துவரை கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். உடலில் பிடிப்பை உண்டாக்கும். இது சிவப்பு நிறமுள்ளது. குளிர்ச்சியும் இனிப்புமுள்ளது. மிகவும் கடினமானது. இது ஜுரத்தையும் அதிசாரத்தையும் நிறுத்தும். இது நெய்யுடன் கலந்தால் சிறுநீர்ப் பெருக்கத்தை நிறுத்தும். மூன்று குறைகளையும் நீக்கும். இலேசானது. இது வெண்மையுள்ளதாயின் மூன்று குறைகளையும் போக்கும். சிவப்பு நிறமுள்ளதானால் வலிமை தரும். பித்தத்தையும் குறைக்கும். கருப்பு நிறமுள்ளதானால் செரிக்கும் திறமையை அதிகரிக்கச்செய்யும். துவரையைப் பருப்பாக்கிச் சமைத்தால் அது மிகுந்த வலிமை தரும் எனக் கூறப்படுகிறது."

கொள்ளு

இது சற்றுச் சிவப்பு நிறமுள்ளது. நல்ல சுவை மிக்கது. பசையற்றது. சூடுள்ளது. இரத்தத்திலுள்ள குறைகளையும் பித்தத்தையும் போக்கவல்லது. ஆனால்

வயிற்றில் சற்று குழப்பத்தையுண்டாக்கும். இலேசானது. முதலில் சற்றுக் காரமாகவும் சமைக்கப்பட்டபின் சற்றுப் புளிப்புமுள்ளது. இது வயிற்றில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தாது.

இதனால் பீனசம், சுவாசம், காசம், மூலரோகம், வயிறு உப்புதல், கபம், வாயு, சிறுநீர் தொடர்புள்ள நோய், மலச்சிக்கல், சோகை, மகோதரம் முதலிய நோய்கள் குறையும். இந்த தானியம் வெண்மை, கருப்பு, சிவப்பு நிறமுள்ளதாகவும். இருக்கும். தானியங்களின் தன்மையறிந்தவர்கள் இவையனைத்திற்கும் ஒரே தன்மையுண்டென்று கூறியுள்ளனர். இது மலச்சிக்கலையும் கொழுப்பு அதிகரித்தலையும், குதத்தில் தோன்றும் முளை (மூலம்)யையும், வயிற்றிரைச்சல், ஏப்பம், சுவாசம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும். இரத்தத்தையும், பித்தத்தையும் குறைக்கும். கபத்தை முறிக்கும். கண்ணோயையும் போக்க வல்லது. சிறப்பாகக் காட்டில் விளையும் கொள்ளு தனிச் சிறப்புள்ளதென்று கூறப்படுகிறது. இதை ராஜகுளித்தி அல்லது ஹுருளே வேளே எனவும் கூறுவர்.

மொச்சை

இது மிகவும் கடினமானது. வாயு, பித்தம், ஊந்தண்ணீர்ப் பெருக்கம், சிறுநீர்ப் பெருக்கம் ஆகியவற்றை அதிகமாக்கும். வயிற்றுப்போக்கை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆனால் வயிற்றில் எரிச்சலைக் குறைக்கும். கண்ணைப்பற்றியதும், இந்திரியத்தைப் பற்றியதுமாகிய நோயைப் போக்கவல்லது.

இதனால் சோகை, காசம், விஷத்தின் வேகம் ஆகியவை குறையும். இதை வேல்லம் என்றும் கூறுவர். நிகண்டுவில்: "வெள்ளை மொச்சை இனிப்புள்ளது. இதற்கு மாத்வீகம், மதுசர்க்கரை, பலங்கஷா, ஸ்தூலசிம்பி, விருத்தா, மதுஸிதா ஸிதா என்ற

பெயர்களுமுண்டு எனக் கூறப்படும். மது சர்க்கரை நல்ல சுவையுள்ளது. சற்றுச் சிவப்பு நிறமும் இனிப்புமுள்ளது. குளிர்ச்சியானது. வாயுவைப் போக்கி வலிமை தரும். வயிற்றில் உப்புசத்தை ஏற்படுத்தும். கனமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்" எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. இதை சுவேத வேல்லம் என்பர். ஆற்றில் விளைந்த மொச்சை கடுநிஷ்பாவம் என்றும், பர்ச்சூரம் என்றும் நதீ நிஷ்பாவம் என்றும் பெயருள்ளது. இது கைப்புள்ளது. இது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். கடினமானது. வாயுவையும் கபத்தையும் விஷத்தையும் போக்கும். இது பசையற்றது.

காட்டுப் பயிறு

"காட்டுப்பயிறு கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளது. இனிப்புள்ளது. இரத்த நோயையும், பித்தத்தையும் வெல்லும். ஜுரத்தையும் எரிச்சலையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆனால் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். எல்லாக் குறைகளையும் போக்கும்" என்று பாரிஜாதம் கூறும். காட்டுப் பயிறு கிருமிகளை அதிகரிக்கச் செய்யும்" என்று வாக்படர் கூற்றாகும்.

எள்

எள் உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும் இலேசானது. தொட்டால் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். மயிரை வளர்க்கும். உடல் வலிமை தரும். கடினமான தன்மையுள்ளது. சிறுநீரைக் குறைக்கும். சமைக்கப்பட்டபின் கைப்புள்ளதாகும். இந்திரியத்தையும் உஷ்ணத்தையும் கபத்தையும் பித்தத்தையும் கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. கருப்பு எள் இந்திரியப் பெருக்கத்தையும், மூலத்தையும், சோகையையும் போக்கும். பல்லை உறுதிப்படுத்தும்.

இதுபற்றி நிகண்டு கூறுவதாவது :- எள் பசையுள்ளது. நிறத்தையும் உடல் வலிமையையும், உஷ்ணத்தையும் உண்டாக்கும். தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கச் செய்யும். வாயுவைப் போக்கும். கடினமானது.

பித்தத்தைத் தரும். சிறுநீரைக் குறைக்கும். மயிரை வளர்க்கும். புண்ணில் இட மிகவும் சிறந்ததாகும். மலச்சிக்கலையும் உண்டாக்கும். இனிப்புள்ளது. கருஞ் சிவப்பு கலந்திருந்தால் கைப்புள்ளதாகும். சமைக்கப்பட்டபின் உவர்ப்புள்ளதாகும். கருப்பு எள் உடலுக்கு மிகவும் சிறந்தது. வெள்ளை எள் முன்னதைவிடக் குறைவான நன்மைகளையே தரும். மற்ற இவ்வகைத் தானியங்கள் தரத்தில் இதைவிடக் குறைந்ததாகும்.

மற்றும் ஜர்திலம் முதலிய எள் வகைகளுமுண்டு. ஜர்திலம் என்பது காட்டில் விளைந்ததாகும்.

எள்ளின் மாவு இனிப்புள்ளது. சுவையுள்ளது. பித்தமும், இரத்தமும், உடலுறுதியும் வளர்ச்சியும் இதனால் அதிகரிக்கும். இதை பினா என்றழைப்பர். இதன் பிண்ணாக்கு கைப்புள்ளது. கபத்தையும் வாயுவையும் அதிகரிக்கச்செய்யும். இது பெண்டி என்றழைக்கப்படுகிறது.

நாட்டாளி விதை

நாட்டாளி விதையின் சாறு போதை தருவதாகும். இந்த விதை இனிப்புள்ளது. வலிமை தரவல்லது. கபத்தையும், வாயுவையும் அதிகரிக்கச்செய்யும். இது பித்தத்தைச் சற்றுக் குறைக்கும். நெஞ்சு, முதுகு வலியைக் கொஞ்சம் குறைக்கும் தன்மையுள்ளதாகும். இதற்கு ஜவஸ் என்ற மற்றொரு பெயர் உண்டு. இது எளிதில் செரிக்கும். சுவை மிக்கது. சற்று உவர்ப்புள்ளது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் உண்டாக்கும். கண்பார்வையையும், இந்திரியத்தையும் குறைக்கும். சமைக்கப்பட்ட பின் கசப்புள்ளதாகும். இதன் விதையும் இதே தன்மையுடையதாகும்.

கடுகு

கடுகு கைப்புள்ளது. உவர்ப்பு நிறைந்தது. உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. வாயுவையும் குன்மத்திலுள்ள வலியையும் வயிற்று வலியையும் குறைக்கும். எரிச்சலையும், தாகத்தையும் உண்டாக்கும். கபம், பித்தம், கிருமிகள், புண்கள் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதை **மொஹரி** என்பர். கருங்கடுகு உவர்ப்பும், கைப்புமுள்ளது. உஷ்ணத்தை வளர்க்கும். வாயுவையும், வயிற்றுவலியையும் போக்கும். பித்தமும் தாகமும் இதனால் வளரும். குன்ம நோயையும், உடலில் அரிப்பையும், குஷ்டத்தையும் புண்ணையும் இது போக்கவல்லது. இதை **கிருஷ்ணசிரஸ்** என்றும் கூறுவர். வெள்ளைக்கடுகு உவர்ப்பும் கைப்புமுள்ளது. மலச்சிக்கலையும் போக்கும். தோலில் தோன்றும் நோயைக் குறைக்கும். இது சுவையுள்ளதாகும். விஷம், பேய் முதலியவற்றால் நேரும் துன்பத்தையும் கிரகங்களினால் ஏற்படும் கேட்டையும் போக்க இது உதவும்.

புல் வகை தானியங்கள்

தினை, சாமை, வரகு, நிவாரம் முதலிய புல் வகையைச் சேர்ந்த தானியங்கள் குளிர்ச்சி பொருந்தியவை. இலேசானவை இவற்றால் வாயு அதிகரிக்கும். ஆனால் கபமும் பித்தமும் போகும். **தினை**, கங்கு என்றும் பிரியங்கு என்றும் கூறப்படும். சிவப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள் ஆகிய நிறங்களின் அடிப்படையில் நான்கு வகைப்படும். இவற்றில் மஞ்சள் நிறமுள்ளது சிறந்ததெனக்கொள்ளப்படும். இது கால் கை மூட்டுகளில் பிடிப்பும் வாயுவும் அதிகரிக்கச் செய்யும். இந்திரியத்தை அதிகரிக்கவிடும். கடினமானது. பசையற்றது. சிலேட்டுமத்தை அடியோடு போக்கும். இது குதிரைகளுக்கு மிகச்சிறந்த உணவாகும். சீனாகம் எனப்படும் ஒருவகைத் தினையுமுண்டு. அதற்கும் மேலே கூறப்பட்ட பண்புகளே உள்ளன. இது ராளே என்றும் அழைக்கப்படும்.

சாமை என்ற தானியம் இனிப்புள்ளது. இலேசானது. குளிர்ச்சியுள்ளது. வாயுவை அதிகரிக்கும். கபத்தையும், பித்தத்தையும், போக்கும். மூட்டுப்பிடிப்பை உண்டாக்கும். விஷம் முதலியவற்றின் வேகத்தையும் இது குறைக்கும்.

வரகு இனிப்பும் கைப்புமுள்ளது. புண்களைப் போக்கவல்லது. பசையற்றது. இது காமத்தை வளர்க்கும். குளிர்ச்சியுள்ளது. கடினமானது. இதனால் கபமும் பித்தமும் போகும். இதை ஹாரகம் என்றும் கூறுவர். வரகைப்பற்றி நிகண்டு கூறுவதாவது: "வரகு இனிப்பும் சற்றுச் சிவந்த நிறமுமுள்ளது. பசையற்றது. இதனால் வாயுவும் பித்தமும்போகும்." நீரில் விளைந்த வரகு ஒரு கொத்தில் ஏராளமாகவும் பல கொத்துகளாகவும் கிடைக்கும். இது இனிப்பும் கைப்புமுள்ளது. சற்றுச் சிவந்த நிறமுள்ளது. குளிர்ச்சியுள்ளது. இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கி உடல் வலிமை தரும். சிவந்த நிறமுள்ளது. இது அந்தர் வேதி எனப்படும் யமுனை, கங்கை நதிகளின் இடையிலிருக்கும் பகுதிகளில் புகழ்பெற்றது.

தானியங்களின் பொதுவான தன்மை

வாக்படர் கூறுவது: "தோலுள்ள தானியங்களில் உளுந்து சிறந்ததாகும். முனையுள்ளவற்றில் யவம் தரத்தில் குறைந்ததாகும்". சுஷேணம் கூறுவது: "விதைத்துப் பயிர் செய்யப்பட்ட தானியம் அனைத்தும் மிகச் சிறந்தவையாகும். அறுக்கப்பட்ட பின் நிலத்தில் விளைந்தது மத்திமமாகும். விதைக்காது முளைத்தது. தரத்தில் குறைந்ததாகும். இதில் சத்து குறைந்திருக்கும். மூன்று குறைகளையும் உண்டாக்கும். எரிக்கப்பட்ட நிலத்தில் விதைக்கப்பட்டதும், காட்டில் விதைக்கப்பட்டதும், அறுக்கப்பட்ட நிலத்தில் விளைவதுமான நெற்கள் மலஜலங்களைக் கட்டும்." "உவர்ப்பு நிறைந்த நீரில் விளையும் தானியம்,

நோய்களைப் போக்கும். நல்ல வெண்மையான நீரில் விளைந்த தானியம் உடலின் பொலிவையும், வலிமையும் தரும். மணற்பாங்கான நிலத்தில் விளைவது வலிமையையும், புஷ்டியையும் குறைக்கும். புதிய தானியம் பாலுள்ளது. ஒரு ஆண்டு வைத்திருக்கப்பட்டது இலேசானது. இரண்டு ஆண்டுகளிருந்த தானியம் அதைவிட இலேசானது. மூன்று ஆண்டுகள் இருந்த தானியம் வலிமையை இழந்து விடும். “புதிய கொத்துக்கடலை, யவம், கோதுமை, எள், உளுந்து ஆகியவை உடலுக்கு இதமானவை.” மிகப் பழைய தானியங்கள் சத்தும் பசையுமற்றவையாகும். ஆரோக்கியத்திற்கு இதமானவையல்ல. கடினமானவை. தண்ணீர் பாய்ச்சி செம்மைப்படுத்திய நிலத்தில் விளைந்த புதிய தானியம் பால் நிறைந்தது. எரிக்கப்பட்டு பதப்படாத நிலத்தில் விளைவதும், விரைவில் பயிராவதும், இலேசாகத் தோலகற்றிய பருப்பு வகை ஓராண்டு வைக்கப்பட்டபின் இலேசாகும்.

பொரி

நெல் வறுக்கப்பட்டால் லாஜம் அல்லது பொரி என்று கூறப்பட்டது. இந்தப்பெயர் மற்ற தானியங்களுக்கும் பொருந்துமெனக் கூறுவர். “உமியும் உள்ளே அரிசியும் கொண்ட தானியங்கள் வறுக்கப் பட்டால் அவை வெடித்துப்பொரி எனப்பெயர் பெரும் என்பர் பெரியோர்” என்று வரையறுக்கப் பட்டிருக்கிறது. “பொரி பொதுவாக காசம் பித்தம் ஆகியவற்றைக் குறைத்துப் பசியை உண்டாக்கும் தன்மை பெற்றது. உடலுக்கு இதமானது. இது வாந்தி அதிசாரம் என்னும் வயிற்றுப்போக்கு, அதிகச் சிறுநீர்ப் பெருக்கும், கொழுப்பு கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது எளிதில் செரிக்கும்” என்றும் “இது இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. இலேசானது. பசியை வளர்க்கும் தன்மையுள்ளது. சிறுநீரைக் குறைக்கும். சற்று

சுறசுறப்புள்ளது. பித்தகபங்களையும் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றில் எரிச்சல், இரத்தத்தில் தூய்மையின்மை, கொழுப்பு, தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது" என்றும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. நிகண்டு "நெற்பொரியும் யவம் என்ற தானியத்தின் தோல் நீக்கியபின் வறுத்த பொரியும் பசியைக் குறைக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். கோதுமை சோளம் ஆகியவ்ற்றின் பொரி சற்றுச் சூட்டை அதிகப்படுத்தும். பசியை வளர்க்கும். யவம் என்ற தானியத்தைத் தோல் நீக்கி வறுத்தால் தானா என்று பெயர் பெறும். இது எளிதில் செரிக்காது. வறட்சியுள்ளது. தாகத்தைக் கொடுக்கும். கடினமானது. ஆனால் இவற்றால் அதிகக் கொழுப்பும் கபமும் வாந்தியும் குறையுமென்று நிகண்டு கூறும்.

சத்து மாவு

தானியங்கள் வாணலியில் வறுக்கப்பட்டபின் இயந்திரத்தின் உதவி கொண்டு மாவாக்கப்பட்டால் அது சத்துமா என்ற பெயர் பெறும்.

யவத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சத்துமா குளிர்ச்சி நிறைந்தது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். எளிதில் செரிக்கும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். ஈரமற்றது. அறிவை வளர்க்கும். தன்மையுள்ளது. இது கரைத்துக் குடிக்கப் பட்டால் உடல் வலிமை தரும். இந்திரியத்தையும் காமத்தையும் வளர்க்கும். பசியையும் குறைக்கும். இது நல்ல சுவையும் இனிப்பும் நிறைந்ததாகும். உடல் வலிமை தரவல்லது. இது உண்ணப்பட்டபின் கடைசியில் இனிப்புச்சுவை மிகுந்திருக்கும். இதனால் கபம், பித்தம், களைப்பு, பசி, வயிற்றுப்புண், கண்ணோய் முதலியன போகும். இது கோடையின் கடுமையான சூட்டால் அவதிப்படுவோர், வழி நடந்த களைப்புடையோர், உடற்பயிற்சி செய்தபின் களைப்புற்றவர் ஆகியோர் உபயோகிக்கத் தகுதியுள்ளதென்று கூறப்படுகிறது.

தோல் நீக்கிய கடலையை வறுத்து மூன்று பங்கும் அவ்வாறே தயாரிக்கப்பட்ட யவம் ஒரு பங்கும் சேர்த்து அரைத்துத் தயாரிக்கப்பட்ட சத்துமா சர்க்கரையும் நெய்யும் கலந்துண்ணப்பட்டால் கோடைக்காலத்தில் மிகச்சிறந்த உணவாக அமையும். சாலி என்றழைக்கப்படும் நெல்லிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சத்துமா குளிர்ச்சியும் இனிப்புமுள்ளது. இலேசானது. இது சற்று உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். நல்ல சுவையுள்ளது. பசையுள்ளது. உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் வலிமையும் தந்து இந்திரியத்தையும் வளர்க்கும் தன்மையுள்ளதாகும். சோளம் முதலிய அந்தந்த தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சத்துமாவு அந்தந்த தானியங்களின் தன்மையைக் கொண்டதாகவும் ஆனால் அவைகளைவிட இலேசானதாகவும் இருக்குமென்று அறிந்து கொள்க.

பொதுவாகச் சத்துமா இலேசானது. பசி, தாகம், களைப்பு, கண்ணோய், வயிற்றுப்புண் ஆகியவற்றைப் போக்கிக் குடிக்கப்பட்டவுடன் நிறைவை உண்டாக்கும். இதனால் வலிமையும் பெருகும். சத்துமாவை அதிக அளவிலோ, வெறும் வயிற்றிலோ, வெறும் சத்துமாவாகவோ, தண்ணீரில் வெகு நேரம் ஊறவைத்தோ சாப்பிடக்கூடாது. ஒரே நாளில் இருமுறை உண்பதும் தகாது. இரவில் சத்துமாவைச் சாப்பிடவும் கூடாது.

அவல்

ஊற வைக்கப்பட்ட நெல்லை வெடிக்காமல் வறுத்து உமியைப் போக்காது இடித்துத் தட்டையாகும்படி இடித்தால் அதற்கு பிருதுகம் அல்லது அவல் என்று பெயர். அவல் கடினமானது. இது வாயுவையும் சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். பாலுடன் சேர்த்தால் இது இந்திரியத்தையும் காமத்தையும் வளர்க்கும். உடல் வலிமை தரும். இது சிறந்த மலமிளக்கியாகும்.

பாதி வேகவைக்கப்பட்ட தானியங்களைப் புல்லுத்தீயில் வறுத்துச் செய்யப்படும் ஹோளகம் அல்லது உளா எனப்படும் பொரி கடலை சற்றுப் பசியைக் குறைக்கும். அதிகக் கொழுப்பையும், கபத்தையும், களைப்பையும் போக்கும். எந்தெந்த தானியங்களைக்கொண்டு இங்ஙனம் ஹோளகம் அல்லது உளா தயாரிக்கப்பட்டாலும் அந்தந்த தானியங்களின் தன்மையே அதற்குமுண்டு. என்பதைக் கொள்ள வேண்டும்.

யவம், கோதுமை ஆகியவற்றைக் கொத்தோடு பாதி வேகவைத்துப்பின் புல் நெருப்பில் வறுத்தால் அது வும்பி என்றழைக்கப்படும். இது கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். இது இலேசானது. வலிமை தரவல்லது. பித்தத்தையும் உஷ்ணத்தையும் போக்கும்.

கோதுமை, கொத்துக்கடலை முதலியவற்றின் மாவைப் பாதி சமைத்தபின் செய்யப்படும் அப்பம் குல்மாஷம் அல்லது துகர்யா என்று கூறப்படும். இது கடினமானது. வாயுவைப் போக்கும். வறட்சியுள்ளது. இது மலத்தை இளக வைக்கும்.

தானியங்களை எரித்தெடுத்த பொரிகடலை எளிதில் செரிக்காது. வீரியத்தையும் புஷ்டியையும் கொடுக்கும். இது இனிப்புள்ளது. நன்கு வறுக்கப்பட்டுள்ள கொத்துக் கடலையிலிருந்து கிடைக்கும் பொரிகடலை நல்ல சுவையுள்ளது. வாயு, புழுக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். உஷ்ணமுள்ளது. இலேசானது. ஆனால் இது இரத்த தோஷத்தை உண்டாகும்.

வறுக்கப்பட்டு ஊற வைக்கப்பட்ட தானியங்கள் இனிப்புள்ளவை வீரியத்தையும் புஷ்டியையும் கொடுப்பவை. அவைகளுடன் உப்பு சேர்க்கப்பட்டால் அவற்றின் தன்மை குறையும். எண்ணெய் நெய் இவற்றுள் எதையேனும் வைத்து நன்கு காய்ச்சிச் சீரகம்

முதலியவற்றை இட்டு ஊற வைத்த கடலையையும் போட்டு நன்கு பொரித்தெடுத்தால் (சுண்டல்) அது உடல் வலிமை தரும். இதனால் சற்று வாயுவும் உஷ்ணமும் அதிகரிக்கும். இது பசையுள்ளதாகும். குழந்தைகள் கூட விரும்பும் உணவாக இது அமையும்.

வெந்த உணவு வகைகள்

எந்தெந்த தானியங்களை வேகவைத்துச் சோறாக்கப் படுகிறதோ அவற்றின் பண்பே அவைகளைக்கொண்டு சமைக்கப்படும் உணவுப் பொருள்களுக்கு இருக்கு மென்பது பொதுவான விதியாகும். சில சமயங்களில் அவற்றில் செய்யப்படும் மாறுதலால் அவற்றின் தன்மை வேறுபடுவதும் உண்டு. பழைய அரிசியைச் சமைத்தால் அது இலேசாகும். அதையே ஊறவைத்து வறுத்து இடித்தால் மிகவும் கனமாகும். சில உணவுப் பொருள்களை மற்ற பொருள்களுடன் சேர்த்தால் அவைகளது தன்மையில் மாற்றம் நிகழும். உதாரணமாக வாழைப்பழமும் நெய்யும் தனித்தனியே கடினமானவை. ஆனால் அவை இரண்டும் சேர்ந்தால் மிக எளிதில் செரிக்கும் தன்மை பெறும்.

தானியத்தை அதன் அளவுடன் ஆறு பங்கு தண்ணீரில் வேக வைத்தால் அதை யவாகு (தளர்ந்த சோறு) என்பர். இது பசையுள்ளது. இது வலிமை தரும். திருப்தியை உண்டாக்கும். வாயுவைப்போக்கும். தானியத்தைப் போன்று நான்கு பங்கு நீரில் சமைக்கப்பட்டது விலேபீ என்ற பெயர் பெறும். இது முன்னை விடச் சற்று கனமாகியிருக்கும். இதனாலும் திருப்தி, காமம் ஆகியவை வளரும். இது நல்ல சுவையுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்கும். பதினான்கு பங்கு தண்ணீரில் சோறு சமைக்கப்பட்டால் இது அதிக திரவமான பேயம் என்ற பெயர் பெறும். இது சற்று பசையுள்ளதாகும். இதனால் தாது புஷ்டி ஏற்படும். இதைவிடச் சற்று கடினமானதற்கு கண்ட்யம் என்று பெயர். இது இலேசானது. கபத்தைப் போக்கும்.

சோறு

நன்கு பருத்துள்ளதும் உமிமட்டும் நீங்கியதும் வெண்மையுள்ளதுமான அரிசியை நீரில் நன்கு கழுவி ஐந்து பங்குள்ள நீரில் சமைக்க வேண்டும். அந்தச் சோறு கஞ்சியுடன் சேர்ந்து நன்கு சூடாக இருந்தால் சிறப்புடையதாகும். இந்த சோறு திருப்தியைக் கொடுக்கும். நல்ல சுவையுள்ளதாகவும் இலேசாகவும் இருக்கும். இது உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். ஆனால் இதனால் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். நன்கு நீரில் கழுவப்படாததும் கஞ்சியில்லாததுமான சோறு குளிர்ந்ததாகும். இது கனமானது. சுவையற்றது. கபத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

மிகச் சூடான சோறு மயக்கத்தையும் மிகுந்த தளர்ச்சியையும் தரும். இரத்தத்தையும், பித்தத்தையும், சிறுநீரையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். கிருமிகளை அழிக்கும். காசத்தினால் ஏற்படும் துன்பத்தைப் போக்கும். படபடப்பு, குன்மம், வாயு, க்ஷயம், காசம், இரைச்சல், சுவாசம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சற்று கபத்தை உண்டாக்கும். பசியை ஓரளவு அதிகரிக்கச் செய்யும்.

குளிர்ந்த சோறு குளிர்ச்சியுள்ளது. இது சுவாசத்தையும், அதிக சிறுநீரையும், வாயுவையும், மலக்கட்டையும் கொடுக்கும். பித்தர்தைப் போக்கும். மயக்கத்தையும் தலைச்சுற்றலையும் வாந்தி முதலியவற்றை போக்கும். சிலர் "நான்கு பலமுள்ள அரிசியைப் பதினான்கு பங்கு நீரில் நன்கு சமைத்துக் கஞ்சியை வடித்தெடுக்க வேண்டும். அந்த சோறு நல்ல சுவையுள்ளதாகவும் இலேசாகவும் இருக்கும்" எனக் கூறுவர். இது இறைச்சியுடன் சமைக்கப்படுவதைப் பற்றியதாகும்.

ரசத்துடன் கலந்த சோறு ஜுரத்தைக் குறைக்கும். வலிமை தரும். வாயுவைப் போக்கும். (ரசோதனம்) நீர்

கலவாது கடையப்பட்ட தயிருடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட சோறு நல்ல சுவையும் குளிர்ச்சியும் பொருந்தியதாகும். மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, சீதபேதி, மூல வியாதி ஆகியவற்றைப் போக்கும் தன்மையுள்ளது. இது உடலுக்குப் புஷ்டியையும் சுவையையும் பெருக்கும். (முத்கௌதனம்) உடைத்த அரிசியைப் பருப்புடனும், உப்பு, இஞ்சி, பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் கலந்து நீரில் சமைத்துத் தயாரிக்கப்பட்டால் அதற்குக் கிருசரம் எனப்பெயர். (இதை மிச்ரோதனம் அல்லது கிச்சடி என்றும் கூறுவர்) "முனையுள்ள தானியம், தோலுள்ள தானியம் இவற்றைக் கலந்து சமைத்தால் அது மிச்ரகம் எனப்படும்" என்று கூறுவர்.

மஞ்சள் சேர்த்த உளுந்து வடாத்தை நெய்யில் பொரித்தெடுத்துக் கொண்டு அவ்வாறே நன்கு கழுவப்பட்ட அரிசியையும் நெய்யில் வறுத்தெடுத்து இவ்விரண்டையும் சமைப்பதற்களவான நீரை வைத்துச் சமைத்து அத்துடன் உப்பு, இஞ்சி, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை அளவோடு இடவேண்டும். இவ்வாறு சமைக்கப்பட்ட சோறு தாபஹரீ என்று பெயர் பெறும். இது உடல் வலிமை தரும். இதனால் காமமும் சிலேட்டுமமும் அதிகரிக்கும். இது சுவை மிகுந்ததாகும். சற்றுக் கடினமானது. இதல்லாமல் அந்தந்த தானியத்தின் தன்மையும் கொண்டிருக்கும். இது தாபஹரீ என்ற பெயருடன் வடநாட்டில் புகழ் பெற்றதாகும்.

கிரியாசாரத்தில் கூறப்படுவதாவது: பருப்பரிசி நைவேத்தியத்திற்குகந்ததாகும். அவற்றைக் கழுவிப் பின்னர் பிழிந்தெடுத்து ஆறு பங்காக்கிக் கழுவ வேண்டும். பருப்பும் அரிசியும் கலந்துள்ள அரிசியைப் போல் 1½ பங்கு நீரில் வைக்கவேண்டும். நன்கு காய்ந்ததும் தூய்மையுள்ளதுமான விறகைக்கொளுத்தி அதைக்கொண்டு சமைக்க வேண்டும். இதைக் கேவலான்னம் என்பர்.

சோறு பரமான்னம், ஹரித்ரான்னம், ததியன்னம், கிருசரம், குடோதனம் முத்கான்னம் என்று ஆறு வகைப்படும். அரிசியின் அளவிற்கு மூன்று பங்கு பாலும் பாலில் பாதியளவு தண்ணீரும் அதில் பாதி வெல்லப்பொடியும் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்டால் அதைப் பரமான்னம் என்பர்.

அரிசியின் நான்கு பங்குக்கு நன்கு காய்ச்சப்பட்ட பாலும் வைத்து அதில் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியிட்டு மிளகும், ஜீரகமும் சேர்த்துச் சமைத்தால் அதை ஹரித்ரான்னம் (மஞ்சள் சோறு) எனக் கூறுவர்.

சோற்றின் அளவுபோல் இரண்டு பங்குள்ள சற்று இனிப்பும் புளிப்புமுள்ள பசுவின் தயிரைக் கலந்து அதில் மிளகாயிட்டு உப்பு, மஞ்சள், இஞ்சி முதலியவற்றைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுவது ததியோன்னம் (தயிர் சோறு) என்றழைக்கப்படும்.

அரிசியை உடைத்து அதனளவில் பாதி அளவுள்ள உடைத்த பயறும் சேர்த்து நீரில் இட்டுச் சமைக்கவும். இத்துடன் மிளகுத்தூளையும் எள்ளுப்பொடியையும் சேர்க்கவும். இதற்கு கிருசரான்னம் என்று பெயர்.

முன்னர் பரமான்னம் என்று கூறப்பட்டுள்ள பாயசத்தில் இன்னும் பாதி பாலும் வெல்லமும் சேர்த்து அதில் பாதி நெய்யிட்டுக் கடைசியில் மோசா (திராட்சை) பழத்தையும் இட்டுத் தயாரிக்கப்பட்டது. குடோதனம் (சர்க்கரை பொங்கல்) என்றழைக்கப்படும். அதாவது முன்னர் கூறப்பட்டுள்ள பாயசம் போன்று அரிசியின் மூன்று பங்கு பாலும் பாலில் பாதி நீரும் அதில் பாதி வெல்லமும் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டுமென்பது பொருளாகும். அஃதன்றி அதற்குக் குடோதனம் என்ற பெயர் பொருந்தாது.

அரிசியுடன் மூன்றுக்கு ஒரு பங்காக உடைத்த பயறைச் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்டால் அதற்கு

முத்கான்னம் அல்லது சதுர்முகம் என்று பெயர் (பொங்கல்).

சமையற்கலை அறிந்தவர் சுத்கான்னம் (சோறு) தவிர மற்றவைகளுடன் உப்பு சேர்க்க வேண்டியது அவசியம் என்றும் ஒவ்வொ.:ன்றின் தன்மையும் அந்தந்த தானியத்தின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு அமையுமென்றும் அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென்று கூறுவர்.

தயிர், மஞ்சள், சத்துமாவு, பொரி, எள் முதலியவற்றைச் சேர்த்துச் சமைக்கப்படுவது பூதோதனம். இது பேய்களை அகற்றச் சமைக்கப்படுவதென்று அறிஞர் கூறுகிறார்கள்.

க்ஷீரீ (பால் பாயஸம்)

சுத்தமானதும் பாதி காய்ச்சப்பட்டதுமான பாலில் நெய்யுடன் கலந்த அரிசியைப் போடவேண்டும். அது சமைக்கப்பட்டபின் க்ஷீரீ எனப் பெயர் பெறும். அத்துடன் வெண்மையான நெய்யும் கலக்கப்பட்டால் மிகச் சிறப்புடையதாகும். இது கடினமானது. எளிதில் செரிக்காது. உடல் வலிமையும் தாது புஷ்டியும் தரும். சற்று மலத்தைக் கட்டும். இது பித்தத்தையும், இரத்தத்தையும், உஷ்ணத்தையும், வாயுவையும் போக்கும்.

நாரீகேள க்ஷீரீ (தேங்காய்ப் பாயசம்)

தேங்காயை மெல்லியதாகத் துருவியோ வெட்டியோ பசும்பாலில் இடவேண்டும். வெண்மை நிறமுள்ள நெய்யும் அத்துடன் சேர்த்து இள நெருப்பில் சமைக்கவேண்டும். இது நாரீகேள க்ஷீரீ என்றழைக்கப்பெறும். இது மிகுந்த எண்ணெய்ப் பசையுள்ளதாக இருக்கும். குளிர்ச்சியானது. அதிக புஷ்டியைத் தரவல்லது. கடினமானது. மிக்க இனிப்புள்ளது. காமத்தை வளர்க்கும் தன்மையுள்ளது.

இரத்தநோய், பித்தம், உஷ்ணம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும்.

கோதுமை மாவை மெல்லிய நூலின் அளவிற்கு இழைகளாகச்செய்து அவற்றை நன்கு உலர்த்த வேண்டும் பின் அதைப் பாலில் சமைத்து நெய்யிட்டுச் சமைத்தால் அதைச் சேவிகா (சேமியா பாயசம்) என்பர். இது எளிதில் வயிற்றை நிரப்பும். வலிமையை வளர்க்கும். எளிதில் செரிக்காது. பித்தத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். மூட்டுகளில் பிடிப்புண்டாக்கும். மிகுந்த சுவையுள்ளது. இதை மிகுதியாக உட்கொள்ளுதல் கூடாது.

பருப்பு (சமைத்தது)

பருப்பைத் தண்ணீரில் போட்டுச் சமைத்து, உப்பு, இஞ்சி, காயம் ஆகியவற்றைக் கலந்தால் அதைச் சூபம் என்றழைக்கிறோம். இதன் தன்மைகளாவன. இது மலத்தைக் கட்டும். பசையில்லாதது. மிகவும் குளிர்ச்சியுள்ளது. இதன் தோலை நீக்கி வறுத்துச் சமைத்தால் இது மிகவும் இலேசாகிவிடும். எளிதில் செரிக்கும்.

உளுத்தம் பருப்பு சில சமயம் அதிக மலத்தையும் சில சமயம் நடுத்தரமாகவும் மலத்தை ஏற்படுத்துமென்று வாக்படர் கூறுவார்.

"சிறப்பாகப் பயறைக் கொண்டு செய்யப்படும் குல்மாஷம் (குல்மாஷத்தைப்பற்றிய விளக்கம் முன்னர் தரப்பட்டுள்ளது) கடினமானது. நல்ல சுவையுள்ளது. மலத்தைக் கட்டக்கூடியது. வாயுவையும் சிலேட்டுமத்தையும் பித்தத்தையும், சிறுநீர்ப் பெருக்கத்தையும், தொண்டை நோயையும் போக்கும். உமி நீக்கிய பயறு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட குல்மாஷம் நல்ல சுவையுள்ளது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. மலமிளக்கும் தன்மையுள்ளது. வாயு, குன்மம்,

மண்ணீரல்வீக்கம், உஷ்ணம், களைப்பு, சுவையின்மை ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. துவரையினால் செய்யப்படும் குல்மாஷம் சுவைமிக்கது. மலத்தைக்கட்டும். இது கடினமானதாகும்.

பயத்தங்கஞ்சி பித்தத்தையும், ஜுரத்தையும், உஷ்ணத்தையும் சுவையின்மையையும் போக்கும். இது இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். இது உப்புடன் கலக்கப்பட்டால் எல்லா நோய்களையும் போக்கும் என்று பாரிஜாதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. பயத்தங்கஞ்சி உடலுக்குகந்தது. தூய்மையுள்ளது. வயிற்றுப்புண், தொண்டை, கண்ணோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாகும் என்றும் துவரைக்கஞ்சி உடல் வலிமையை வளர்க்குமென்றும் வாக்படர் கூறுவர்.

கடலைக்கஞ்சி இனிப்புள்ளது. கறுஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளது. கபத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். சுவாசம், காசம், பீனசம் முதலிய நோய்களைப் போக்கி வலிமையையும் வளர்க்கும் தன்மையுடையது.

கறுங்கடலைக்கஞ்சி உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தைப் போக்கும். தன்னைவிட வலிமைமிக்க பெண்ணின் சேர்க்கையால் பெற்ற இந்திரியம் பற்றிய நோயைப் போக்கும். இது பெருங்காயம், மிளகுடன் சேர்ந்தால் வாயுவைக் குறைக்கும். இது முழுப்பருப்பாக இல்லாமல் நன்கு சமைக்கப்பட்டால் எல்லாக் குறைகளையும் நீக்கும் என்று சுஷேணர் கூறுகிறார்.

கொள்ளுக்கஞ்சி வாயுவைப் போக்கும். இது சர்க்கரை வியாதியையும் இந்திரியம் கட்டியாவதையும் மூத்திர வியாதியையும் அகற்றும் பசியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். தாதுகளைச் சீராக்கும். பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும். இலேசானது. ஜுரம், அதிசாரம், தாகம், தீப்புண், உடலரிப்பு, கண்ணோய் ஆகியவற்றை

வெல்லும். கொள்ளுக்கஞ்சி மண்ணீரல் தொடர்புள்ள வியாதிகளைப் போக்கும். இது வாயுவுக்கு எதிரியாகும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

மசூரம் எனும் தானியத்தைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் கஞ்சியைப்பற்றி சுஷேணர் கூறுவதாவது: இது வாயுவை மிகுதியாக்கும். வறட்சி தரும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். சுவையுடன் வயிற்றுவலியைக் கொடுக்கும். குறிப்பாக இது அஜீரணத்தை வளர்க்குமென்று கூறப்படுகிறது.

அகத்தித்சாறு மிகவும் சுவை மிக்கது. ஆனால் சற்றுக்கசப்புள்ளது. இது வாயுவையும் கபத்தையும் போக்கவல்லது. பாண்டு, சோகை, சுவையின்மை, மண்ணீரல் பருத்துவிடுதல், வயிற்றுவலி ஆகிய நோய்களைப் போக்கவல்லது.

கஞ்சி, சாறு, பருப்பு, கீரை இவைகளில் முதலில் உள்ளதைவிட அடுத்தது கனமானதாகும். அவ்வாறே மெல்லியது, கெட்டியானது. சற்றுப் புளிப்புள்ளது. இனிப்புள்ளது. ஆகியவற்றிலும் கனமான தன்மையைத் தனித்தனியே கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

பலகாரங்கள்

கோதுமையை வெள்ளையாகும்படிக் கழுவி உமி நீங்க இடித்து, உலர்த்தி, பிறகு இயந்திரத்தில் இட்டு அரைத்துச் சலித்தெடுத்தால் அதைச் சமிதம் (மைதா) எனக் கூறுகிறோம். அந்த மாவைத் தண்ணீரில் விட்டு மிருதுவாக்கி நன்றாக அடித்துப் பிசைய வேண்டும். அதைக் கையால் எடுத்து உருண்டையாக்கி உருண்டையைக் கையாலேயே பெரிதாக்க வேண்டும். அவ்வாறு பெரிதாக்கியபின் நெருப்பில் கவிழ்த்து வைக்கப்பட்ட பானையின் மீது வைத்து அதிக நெருப்பில்லாது வாட்ட வேண்டும். இதில்

சமைக்கப்பட்டதை மண்டகம் என்கிறோம். இதை நெய்யும் கற்கண்டும் கூடிய பாலுடன் உண்ணவேண்டும். இதைச் சமைக்கப்பட்ட மாமிசத்தோடும் உண்ணலாம். அல்லது வடாமும் மோரும் வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் உண்ணலாம். இது காமத்தை வளர்க்கும். பசியைக் கொடுக்கும். உடல் வலிமை தரும். அதிகச் சுவையூட்டும். சமைத்தபின் இனிப்புச் சுவையுள்ளது. பிடிப்பைக் கொடுக்கும். இலேசானது. இது மூன்று வகையான தோஷங்களையும் போக்கும்.

இதே கோதுமை மாவினால் மிகவும் மெல்லிய அப்பளம் இடுக. பிறகு அதைக் காய்ச்சிய தவாவில் வேகவிடவேண்டும். இதைப் போளிகா (போளி) என்பர் இதை லப்சிகாவோடு (விளக்கம் அடுத்தபடி பார்க்க) சேர்த்து உண்ணவேண்டும். இதற்குமுன் கூறப்பட்ட மண்டகத்தின் தன்மையே உண்டு.

கோதுமை மாவை நெய்யில் வறுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாலில் இடவேண்டும். அது இறுகியவுடன் அதில் கிராம்பு, வால்மிளகு முதலியவற்றைச் சேர்க்க வேண்டும். இதைச் சமைத்தால் அதற்கு லிப்சிகா என்று பெயர். இதன் தன்மைகளாவன: இது பசியை அதிகரிக்கச்செய்யும். காமத்தை வளர்க்கும். வலிமை தரும். பித்தத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். எண்ணெய்ப்பசை நிறைந்திருக்கும். சிலேட்டுமத்தை வளர்க்கும். கனமானது. சுவைமிக்கது. வயிற்றை நிரப்பித் திருப்தியைத் தரும். இதை லாபசி என்றும் கூறுவர்.

நன்கு உலர்த்திய கோதுமை மாவைக் கொண்டு அப்பளாம் (போளி) செய்து அதைத் தவாவிலிட்டு கொஞ்சம் உப்பச் செய்து வேகவைத்து மறுமுறை வெறும் தணலில் இடவேண்டும். நன்றாக வேக வைக்கப்பட்ட இப்பண்டம் ரொட்டி எனப்படும். இதன் தன்மைகளாவன: இந்த ரொட்டி வலிமை தரும். சுவை

மிக்கது. கடினமானது. செரிமானத்தையும் தாதுவையும் வளர்க்கும். வாயுவையும் கபத்தையும் போக்கும். உஷ்ணம் அதிகமாயுள்ளவர்களுக்கு இது கடினமான தென்று கூறப்படுகிறது.

சுத்தமான கோதுமை மாவைத் தண்ணீருடன் கலந்து நன்றாக அடித்துப்பிசைய வேண்டும். அதைக் கனமாக வடையுருவாக்கிப் புகையற்ற நெருப்பில் மெதுவாகச் சமைத்தல் வேண்டும். இதை அங்காரகர்க்கடி என்றும் லிடி என்றும், கூறுவர். இது காமத்தை வளர்க்கும். இந்திரியத்தைக் குறைக்கும். இலேசானது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடலுறுதியை வளர்க்கும். கபத்தைக் கொடுக்கும். பீனிசம், சுவாசம், காசம் ஆகியவற்றை வெல்லும்.

புகையற்ற தணலில் வேக வைக்கப்பட்ட அங்காரபோளிகா மிகச்சிறந்ததாகும். இது இலேசானது. உடலுறுதி பயப்பது. கலவி விருப்பத்தை வளர்க்கும். மூன்று குறைபாடுகளையும் போக்கவல்லது. பசியை அதிகரிக்கச்செய்யும். நன்கு காய்ச்சப்பட்ட நெய்யுடன் சேர்த்து இந்த அங்கார போளியை உண்ணாத வரையில்தான் மற்ற பலகாரங்களின் வகைகள் தாமே சிறந்ததென்று பெருமையடித்துக்கொண்டிருக்கும். (அங்கார போளி உண்ணப்பட்டவுடன் அவைகளின் பெருமையனைத்தும் அதில் மறைந்துவிடும்)

யவத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டி இனிப்பும் நல்ல சுவையுமுள்ளதுமாகும். இது குற்றமற்றது. இலேசானது. இது மலத்தையும், இந்திரியத்தையும் வாயுவையும் அதிகரிக்கச்செய்யும். கபத்தினால் தோன்றும் நோயைப் போக்கும். பீனிசம், சுவாசம், காசம், கொழுப்பு, சிறுநீர்ப்பெருக்கம், தொண்டைநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கி உடலுறுதி தரும்.

நன்கு காய்ந்த உளுந்தின் மாவை வமஸீ என்கிறோம். அதைக்கொண்டு செய்யப்பட்ட

ரொட்டியைப் பல பத்திரிகா (மாஷரோடி, உளுந்து ரொட்டி) என்கிறோம். இது பசையற்றது. வாயுவைப் போக்கும். உடலுறுதி தரும். அதிக செரிமான முள்ளவர்களுக்கு உபயோகமான உணவாக இது அமையும்.

உளுந்தை நீரில் இட்டு ஊற வைத்துப் பின்னர் தோல் நீக்கிப் பிறகு வெயிலில் உலர்த்தி இயந்திரத்தில் அரைத்தெடுத்தால் அதை தூமஸீ என்கிறோம். அதைக்கொண்டு செய்யப்படும் ரொட்டி ஜர்ஜரிகா, ஜர்ஜரி, டாங்கரி, என்றழைக்கப்படுகிறது. இது கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். சற்று வாயுவைக் கொடுக்குமென்று கொள்ளப்படுகிறது.

கொண்டைக்கடலையால் செய்யப்படும் ரொட்டி வறட்சி நிறைந்தது. சிலேட்டுமம், பித்தம், இரத்த நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கனமானது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும். கண்பார்வையைக் கூர்மையாக்கும். எள்ளினால் செய்யப்பட்டதும் இதே தன்மையுள்ள தாகும்.

"உளுந்து, பயறு ஆகியவற்றை நீரில் ஊறவைத்துப் பின்னால் அதன் தோல் நீக்கி அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து எடுத்தால் அதைப் பிஷ்டிகா என்பார்கள். அதை எடுத்துக் கோதுமை மாவால் மூடி பூரணமாக வைத்துத் தட்டி ரொட்டியாகச் செய்தால் அதை வேடணிகா எனக் கூறுவர்" என்றும், "உளுந்து, பயிறு ஆகியவற்றின் அரைத்தெடுத்த மாவைக் கோதுமையினால் மறைத்து ரொட்டியாகத் தட்டி எண்ணெயிலோ அல்லது நல்ல மணமுள்ள நெய்யிலோ கலந்துண்டால் அந்த வேடணி உடலுக்கு நல்ல வலிமை தரும்" என்றும் கூறுவர். இந்த வேடணி உடலுறுதி தருவதும் காமத்தை வளர்ப்பதும் வாயுவைப் போக்குவதுமாகும். இது மலத்தையும் சிறுநீரையும் இளகச் செய்யும். தாய்மார்களுக்கு முலைப்பாலை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதனால் பித்தமும் கபமும்

உண்டாகும். இது குதத்தில் உள்ள முளையினால் ஏற்படும் வேதனை, சுவாசம், பக்க சூலை ஆகியவற்றைப் போக்கும். இந்த வேடணியையே நெய்யில் வறுத்தெடுத்தால் வடோரி அல்லது வேடாரி எனப்படும். இதுவும் முன்னதின் தன்மைகளைப் பெற்றிருக்கும். ஆனால் அதைவிட இலேசானதாகும். சுவை மிக்கதாகும்.

உளுந்து மாவைப் பிசைந்து அதில் பெருங்காயம் மஞ்சள்பொடி, உப்பு, ஜீரகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மெல்லியதாக அகலமாக்கி (அப்பளம் போலாக்கி) அவற்றைப் புகையில்லாத நெருப்பில் காய்ச்சி யெடுத்தால் சுவை மிக்கதாக இருக்கும். இது செரிமானத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும். பசியை அதிகரிக்கச்செய்யும். வறட்சி தரும். சற்றுக் கனமாக இருக்கும். பயத்தமாவினால் செய்த பப்படமானால் அதற்கும் அதே தன்மை உண்டு. ஆனால் இது சற்று இலேசானது. கொண்டைக்கடலையில் செய்த பப்படம் கடலையின் தன்மையுள்ளது. இதை எண்ணையில் வறுத்தெடுத்தால் மத்தியமாகும். இது மெல்லியதானால் சுவை மிகுந்திருக்கும். சாலி என்ற தானியத்தினால் செய்யப்பட்டது. கபத்தைப் போக்கும். இவற்றைப் பொதுவாக பாபட் அல்லது பர்ப்படம் என்கிறோம்.

வடை :

உளுந்து மாவை உப்பு இஞ்சி பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் கலந்து பிசைந்து தட்டி அதை மெதுவாக எண்ணெயிலிட்டுச் சமைக்க வேண்டும். இதைச் சமைத்தெடுத்து அப்படியே வைத்தால் கோரவடை எனப்படும். இது உடலுறுதி தரும். கபத்தையும், வீரியத்தையும் வளர்க்கும். வாயுவைப் போக்கும். சுவை மிக்கது. சிறப்பாக எரிச்சலைப் போக்கும். மலச்சிக்கலையகற்றும். சிலேட்டுமத்தை வளர்க்கும். இது அதிக செரிமானமுள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உகந்த உணவாம்.

நன்கு வறுத்த பெருங்காயத்தையும் சீரகத்தையும் பொடியாக்கி மோரில் இடவேண்டும். இதில் உப்பும் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு அதில் எல்லா வடைகளும் மூழ்கும்படி வைக்க வேண்டும். இதை மோர் வடை என்கிறோம். இது இந்திரியப் பெருக்கத்தைக் குறைக்கும். உடலுறுதியளிக்கும். கடினமானது. மலச்சிக்கலை நீக்கும். சிலேட்டுமத்தையும், வாயுவையுமகற்றிச் செரிமானத்தைக் கொடுக்கும்.

மிளகுத் தூளையும், பெருங்காயத்தையும், சுக்கையும் மோரில் கலந்து வைத்துப் பாதி வெந்த வடைகளை இட்டால் இவற்றின் சுவையையும் மென்மையையும் இறைவனே அறிவார்.

உளுந்து வடைகளைக் கஞ்சியிலிட்டால் அவை வாயுவைப் போக்கும். நல்ல சுவையுள்ளதாக இருக்கும். இதனால் கபமும் பித்தமும் அதிகரிக்கும்.

"புளியை நன்கு வேக வைத்து நீருடன் சேர்த்துக் கடைய வேண்டும். பிறகு அந்தச் சாற்றில் முன்போல் உப்பு, காயம் முதலியவற்றைச் சேர்த்து அதில் வடைகளை அமிழ்த்த வேண்டும். இதைப் புளி வடை என்பர். இது உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்றும், புளி நீரில் சேர்த்த வடைகள் வெல்லம், உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்தால் பித்தத்தைப் போக்கும். இதனால் தாகம், மயக்கம், அபிகாத ஜுரம் முதலிய சிறு நோய்கள் போகும். இவற்றையே கருங் கடுகுத் தூளுடன் கலந்தால் கபத்தையும், வாயுவையும் போக்கும் தன்மை பெறும். மிகுந்த சுவையும், பசியும் கொடுக்கும். பசியாமை, வாயு முதலிய குறைகளைப் போக்கி உண்ணப்பட்ட உணவை எளிதில் செரிக்கச் செய்யும்" எனவும் கூறப்படுகிறது.

உளுந்தை அரைத்து மாவாக்கி அத்துடன் பெருங்காயம், இஞ்சி, உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து ஒரு துணியில் வடைகளாகத் தட்டி நன்கு காயவைத்துப்

பின்னர் காய்ச்சிய எண்ணெயிலோ நெய்யிலோ நன்கு சிவக்கப் பொரித்தெடுத்தால் முன் கூறிய வடையின் தன்மையுள்ளதாகவும் சுவை மிகுந்தவையாகவும் ஆகும்.

பூசணிக்காய், இஞ்சி, மிளகாய், சீரகம், உப்பு, பச்சைகொத்தமல்லி ஆகியவற்றுடன் உளுந்துமாவைக் கலந்து செய்த வடைகளை முனிவரும் உண்ணுவர். இதைப் பூசணிக்காய் வடை என்கிறோம். முன் கூறிய வடையின் தன்மையே இதற்கும் அமையும். சிறப்பாக இது பித்தத்தையும் இரத்தத்தையும் குறைக்கும். மற்றதைவிட இது இலேசானதென்று கூறப்படுகிறது.

மேலும் பயற்றைத் தோல் நீக்கி அத்துடன் பூசணிக்காயை அரைத்துக் கரைத்துப் பிசைந்து வடாமாகத் தட்டிக் காயவைத்துச் சமைத்தால் சுவை மிகும். இது சுவையின்மையை நீக்கும்.

இஞ்சி, காயம், உப்பு, ஜீரகம் ஆகியவற்றுடன் எள்ளும் சேர்ந்து உளுந்து அல்லது பயத்த மாவைப் பிசைந்து ஆமையுருவில் தட்டி வெயிலில் உலர்த்தி நல்லெண்ணெயில் நன்கு பொரித்தெடுத்தால் அந்த வடாம் மிகச் சுவையுள்ளதாயிருக்கும்.

தோலுள்ள பூசணிக்காய்க் கஞ்சியுடன் சீரகத்தையும், உப்பையும் சேர்த்து கையினால் தட்டி வடாமாக்கிப் புகையற்ற நெருப்பில் சமைத்தெடுத்தால் அது எளிதில் ஜீரணமாகும். இஞ்சி, சீரகம், காயம், தனியா ஆகியவற்றை அதிகமாகச் சேர்த்தால் சுவை மிக்கதாகவும் சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும் தன்மையுள்ளதாகவும் அமையும். (இது வீம் வடே எனப்படும்).

எள்ளும், வேப்பம் பூவும், உப்பும், சேர்த்துச் செய்யப்படும் வடாம் கபத்தையும் பித்தத்தையும் கிருமிகளையும் வயிற்றுப் புண்ணையும் போக்கும். இதை வேப்பம்பூ வடாம் என்பர். எள், காயம், உப்பு, ஜீரகம் ஆகியவற்றைப் பிரண்டையுடன் சேர்த்து

வடாமாக்கினால் அது மலத்தை இளகியதாக்கும். சுவைமிக்கது. மூலத்தையும், குன்மத்தையும், உஷ்ணத்தையும், மந்தத்தையும் போக்கும்.

சேனைக்கிழங்கினால் செய்யப்படும் வடாம் அதற்குள்ள தன்மையுள்ளதாகும்.

பழுத்த நெல்லிக்காயை அரைத்து அரிசியையும் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு எள் சேர்த்து, உப்பு சேர்த்து அரைத்துப் பெருங்காயமிட்டு மெல்லிய வடாமாகத் தட்டி எடுக்கவேண்டும். இது பித்தத்தையும் சிறு நீர்ப்பெருக்கத்தையும் நிறுத்தும். கண்ணொளியை அதிகரிக்கச் செய்யும். காமத்தையும் கோபத்தையும் வளர்க்கும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். அதிக ஜீரண சக்தி தரும். (இது நெல்லிக்காய் வடாதி எனப்படும்).

வாழைப்பூவை அரைத்துச் சீரகம், எள் முதலியவற்றையும் சேர்த்து மிளகாய்ப் பொடியும் உப்புமிட்டு வடாமாக்கி எண்ணெயில் பொரித்தால் அது பித்தத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். (வாழைப்பூ வடாம்).

சாலி என்ற (அரிசி) தானியத்தின் மாவைக் கெட்டியான தயிருடன் கலந்து வடாமாக்கினால் அது கடுமையான வாயுவையும், பித்தத்தையும் போக்கும். இது நல்ல சுவை மிக்கதாகவும் இருக்கும். (இது தயிர் வடாம் எனப்படும்).

இதே போன்று பயத்தமாவினால் வடாம் செய்யப்பட்டால் உடலுக்கு இதமானதாகும். சுவை மிக்கது. எளிதில் செரிக்காது கடலை முதலியவற்றின் வடாம் இலேசானதாகும்.

வெற்றிலையைத் துண்டுகளாக்கி அவைகளைப் பிசைந்த உளுந்து மாவில் வைத்து, கொதி நீருள்ள

பாத்திரத்தினுள் ஒரு தட்டுவைத்துப் பரப்பி வைத்து வேகவிட்டு, பிறகு அதையெடுத்து எண்ணையிலிட்டுப் பொரிக்க வேண்டும். இது அளீகா மச்சம் என்று சமையற்கலையறிந்தோர் கூறுவர். இதைக் கத்தரி வற்றலுடன் உண்ணுவது நலம். இதைக் காய்ந்ததாகவோ அல்லது மோர்க்குழம்புடனோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது மிகுந்த சுவையுள்ளது. இதனால் பித்தம் அதிகரிக்கும். முகவாய்க்கட்டையெலும்பில் வலி இருந்தால் இதை உண்பது மிக்க நன்மை தரும்.

க்வதிகாஎன்னும் மோர்க்குழம்பாவது: பாத்திரத்தில் நெய்யோ எண்ணெயோ இட்டுக் காய்ச்சி அதில் மஞ்சள் பொடியையும், காயத்தையும் பொறித்தெடுக்க வேண்டும். அதில் வெண்ணெய் நீக்காத கடைந்த மோரை ஊற்ற வேண்டும். பின்னர் அதில் மிளகாய்ப் பொடி தூவவேண்டும். பிறகு அதைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இது நன்கு செரிக்கும். இலேசானது. பசியை வளர்க்கும். கபம், உஷ்ணம், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதனால் பித்தம் வளரும்.

மிளகாய், சுக்கு, புளி, மிளகு, மஞ்சள், தண்ணீர்விட்டான் கொடியின் முளை, தனியா, சீரகம், உப்பு, மாதுளை விதை, நெல்லிமுள்ளி, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை ஒரே அளவுடன் சேர்த்து உருண்டையாக்கிச் சமைத்து வெண்ணெய் நீக்காது கடைந்த மோரில் கரைத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதை கடீ என்றும் கடிகா என்றும் (ஒரு வகை மோர்க்குழம்பு) கூறுவர். இது வாயுவையும் சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். மிகுந்த சுவையுள்ளதாக இருக்கும். இதனால் அஜீரணம், அதிசாரம், வயிற்றுவலி, மண்ணீரல் பெருத்தல் ஆகியவற்றைக் கண்டிக்கும். இது சுவாசத்தையும் காசத்தையும் போக்கும் தன்மையுள்ளது. பசியில்லாதவருக்கும் பசியை மிகுந்த அளவில் வளர்க்கும். இது எப்பொழுதும் நன்மை தருவதாகும்.

பயத்த மாவில் செய்த வடாத்தை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை கையினாலே நன்கு பொடியாக்க வேண்டும். அந்தப் பொடியில் வறுத்த காயம் மிளகாய்த்தூள் சீரகம், எலுமிச்சைச்சாறு, கொஞ்சம் பார்லி ஆகியவற்றைக் கலக்க வேண்டும். பயத்த மாவைப் பிசைந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வேடு வைத்துச் சமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை மேலுரையாக வைத்துக்கொண்டு முன் கூறிய வடாத்தை (பொடியை) பூரணமாக வைக்க வேண்டும். அந்த உருண்டைகளை எண்ணெயில் நன்கு வேக விட்டு க்வதிகா எனக் கூறப்பட்ட மோர்க்குழம்பில் ஊற வைக்கவேண்டும். இவைகளை கோளகம், பாஸகம், ஆர்த்ர வடகம் என்றும் கூறுவர். இவை மிகவும் சுவையுள்ளவை. இலேசானவை. வலிமை தருபவை. பசியை அதிகரிக்கச் செய்பவை. வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று குறைகளையும் போக்க வல்லவை.

கொண்டக்கடலையை உடைத்துத் தோல் நீக்கி இயந்திரத்தினால் மாவாக்கினால் அந்தப் பொடிக்கு வேஸனம் என்று பெயர். இதை வடாமாக்கி வதிகையில் (மோர்க்குழம்பில்) ஊறவைக்க வேண்டும். இது சுவை மிக்கதாகும். மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும். வலிமையும் புஷ்டியும் தரும். இவ்வாறு கடலை மாவினாலும் மற்ற மாவுகளைக் கொண்டும் செய்யப்படும் வடாம் அந்தந்த தானியத்தின் தன்மைகளை உடையனவாயிருக்குமென்று சமையற்கலை அறிந்தவர்கள் கூறுவர். இதைச் சுபுகவடீ எனச் சொல்லுவார்கள்.

கடலை மாவை நெய்யும் நீரும் சேர்ந்து அடித்துப் பிசையவேண்டும். அதை வடாமாகத் தட்டி நெய்யில் ஈரமில்லாதபடி பொரித்தெடுக்க வேண்டும். ஏலம், கிராம்பு, பச்சைக்கற்பூரம், கொஞ்சம் மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றை இட்டுத் தயாரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைப் பாலில் முதலில் தட்டியுள்ள வடையைப்

போடவேண்டும். பிறகு அதைப் பாகிலிருந்து எடுத்து வைக்கவேண்டும். இந்த முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரம் மண்டபம் என்று கூறப்படும்.

சங்கரபாலம் என்றும் ஒரு பலகாரமுண்டு. முன்னால் கூறப்பட்ட மண்டபத்திற்குச் செய்ததுபோல் மாவைச் சமைத்துப் போளியாக்கி அதைச் சதுரமான துண்டுகளாக வெட்டியெடுத்து நெய்யில் பொரிக்க வேண்டும். பிறகு அத்தூள்களைச் சர்க்கரைப்பாகில் நன்கு நனைத்தெடுத்தால் அதற்குச் சங்கர பாலம் என்று பெயர்.

கோதுமை மாவை நெய்யும் நீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து பின்னர் நெய்யில் வறுத்துப் பொடியாக்கிச் சலிக்கவேண்டும். சுத்தமான சர்க்கரையை அந்தப் பொடியுடன் சேர்க்க வேண்டும். அத்துடன் ஏலம், லவங்கம், மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவேண்டும். பின்னர், தேங்காய்த்தூள்களை அதிலிடவேண்டும். பச்சைக் கற்பூரம் சேர்க்கவும். மறுபடி கொஞ்சம் கோதுமை மாவை எடுத்து நெய்யுடன் கலந்து நீரில் பிசைந்து ரொட்டியாக்கி அதன் நடுவில் முதலில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள பொடியைப் பூரணத்துடன் மடித்து நன்கு மூட வேண்டும். நிறைந்த அளவு நெய் வைத்துக் காய்ச்சிப் பூரணத்துடனுள்ள போளியை இட்டு நன்கு பொரிக்க வேண்டும். இதைச் சமையற்கலையறிந்தவர் ஸம்யாவம் என அழைப்பர். இது மண்டம் எனப்படும் பக்ஷணத்தின் தன்மையே கொண்டதென்று அறிஞர் கூறுவர். இதற்குக் கரஞ்சி என்று மற்றொரு பெயர் உண்டு.

கோதுமை மாவுடன் நிறைய நெய் சேர்த்து நன்றாய்ப் பிசைந்து உருண்டைகளாக்கி அதில் குழியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். அதில் கிராம்பு, மிளகு, பச்சைக் கற்பூரம் ஆகியவற்றையும் சர்க்கரையும்

கலந்து வைக்கவேண்டும். இதை நெய்யில் பொரித்தெடுத்தால் கற்பூர நாளிகை என்று பெயர் பெறும். இதுவும் சம்யாவத்தை ஒத்ததாகும்.

கோதுமை மாவை முன்போல நெய்யும் நீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து அதில் குழிவைத்து நடுவில் சர்க்கரையை வைத்து மூடவேண்டும். இதை நெய், நீர் கொண்டு பிசைந்த அரிசி மாவில் வைத்து மூடி நெய்யில் வறுத்தெடுக்க வேண்டும். இதைச் சர்க்கரோதரி எனக் கூறுவர். இது கற்பூர நாளிகையின் தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். இதைச் சாகரரோடி என்றும் காபூர நாரி என்றும் கூறுவதுண்டு.

நெய்யில் கலந்த கோதுமை மாவைப் பிசைந்து நீண்ட வர்த்திகளாக உருட்ட வேண்டும். அவற்றை அடுத்தடுத்து ஒரு மனையில் வைக்க வேண்டும். குழவியைக் கொண்டு அவையனைத்தும் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு (அப்பளமாகும்படி) உருட்ட வேண்டும். அந்த அப்பளத்தைப் பல துண்டுகளாக வெட்ட வேண்டும். மறுபடியும் அந்தத் துண்டுகளை உருட்ட வேண்டும். அவற்றை உருட்டி அந்த அரிசி மாவு மீது நெய் தண்ணீர் ஆகியவற்றைத் தடவ வேண்டும். பின்னர் அவைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து மறுபடி உருட்ட வேண்டும். அது வட்ட வடிவமுள்ளதாகுமட்டும் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். அதை நெய்யிலிட்டுப் பொரிக்க வேண்டும். அது உப்பியிருக்கும். பின்னர் அதன் மீது சர்க்கரையைத் தூவ வேண்டும். நன்கு சமைக்கப்பட்ட இந்தப் பொருளைப் பேணி என்று அழைப்பார்கள். இது மண்டலத்தின் தன்மை கொண்டதென்று கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் மண்டலத்தை விடப் பேணி இலேசானதென்று அறிஞர் கூறுவர்.

சகடம் என்பது அரிசி மாவு, நெய், நீர் இவற்றைச் சேர்த்துத் தயாரித்தலாகும். இதை மகாராஷ்டிரத்தில் ஸாடா எனக் கூறுவர்.

சுஷேணர் கோதுமைப் பேணியைப் புகழ்கிறார். "கோதுமை பேணி சுவைமிக்கது. இலேசானது. மிகச் சிறந்தது. உடலுக்குறுதி தரவல்லது. ஜீரண சக்தி தருவது. மூலச்சூட்டையும், வாய்ப்புண்ணையும், பித்தத்தையும், புளிப்பையும், எரிச்சலையும் போக்கி வயிற்றை நிரப்பும் தன்மையுள்ளது.

உளுந்து ஷாஷ்டிகம் (என்ற அறுபது நாளில் பயிராகும் தானியம்) ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மாஷ பேணி (உளுந்துப் பேணி) பசை மிக்கது. உறுதி தருவது. சோர்வைப் போக்கி இந்திரியத்தை வளர்ப்பது. சிறப்பாக இது பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருவதாகும்".

கோதுமை மாவை வேஸனத்துடன் சேர்க்க வேண்டும். (வேஸனத்தின் விளக்கம் முன்னே கூறப்பட்டுள்ளது) (வேஸனத்துக்கு மற்றொரு விளக்கம் விச்வம் என்ற நிகண்டு கொடுப்பது பின்வருமாறு: பத்து பலம் மஞ்சள், இருபது பலம் தனியா, சித்திரகம் ஐந்து பலம், சுத்த சீரகம் இரண்டு பலம் மேதிகா இவற்றை வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு மூன்று பலம் மிளகாய், அரைப் பலம் பெருங்காயம், கருவேப்பிலை கொஞ்சம் வெண்மையுள்ள அரிசி ஆகியவற்றையும் பொடியாக்கிக் காய்கறி சமைக்கும்போது சேர்த்துக் கொள்ளப்படும். கலவைக்கு வேஸனம் என்று பெயர்) அத்துடன் சீரகம், காயம், மிளகாய் ஆகியவற்றைக் கலக்க வேண்டும். அதை நீரும், நெய்யும் கலந்து நன்கு பிசைந்து உருண்டைகளாக்கி மணையில் வைத்து உருட்டி நெய்யிலோ எண்ணையிலோ வைத்துப் பொரித்தால் அதைப்பூரிகா (பூரி) என்று சொல்லுவார்கள். இது பசையுள்ளது. நெய்யில் சமைக்கப்பட்டால் காமத்தை வளர்க்கும். பித்தம், வாயு, கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். எண்ணையில் வறுத்தால் சுவை மிகும். கனமாகிவிடும். சிலேட்டுமத்தையும், வாயுவையும் போக்கும்.

உளுந்து அல்லது பயறின் மாவுடன் அரிசி மாவையும் சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொதித்த தண்ணீரின் மேல் வைத்துச் சமைத்தெடுத்தால் அது அவந்திகா என்ற அழகிய உணவுப் பொருளாகும். (இதை இட்டலி என்று கூறுவர்) இதையே எண்ணெயில் பொரித்தால் சண்டாரிகா என்று பெயர் பெறும். இதன் தன்மைகளாவன: - இது காமத்தை வளர்க்கும். வலிமை தரும். சுவையை வளர்க்கும். கனமாக இருப்பினும் நல்ல மலமிளக்கியாகும். பசியை உடனே போக்கும். இது பசைமிக்கது. இதையே நெய்யில் பொரித்தால் வலிமை தரும். காமத்தை வளர்க்கும் தன்மையுள்ளதாகும். குளிர்ச்சியும், சுவையும் பெற்றிருக்கும். வாயுவையும், இரத்தத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும். சிறப்பாகச் சிலேட்டுமத்தைப் போக்க வல்லது. இதை க்ருதபூரம் என்றும், சண்டாரிகா என்றும், தஉரம், திரடீ என்றும் கூறுவர்.

“கோதுமை மாவில் நெய்யும், நீரும் கலந்து நன்கு பிசைந்து உருட்டி அப்பளம் போல் செய்துகொள்ள வேண்டும். அதை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் சஷ்குலி என்று பெயர் பெறும். இது பேணியின் தன்மையுடையது” என்றும் சஷ்குலி சுவைமிக்கது. பசையுள்ளது சிலேட்டுமத்தை வளர்க்கும். வாயுவைப் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். கடினமானது. வீரியத்தையும், உஷ்ணத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். இது தாகத்தைக் கொடுக்கும் என்றும் கூறுவர். இதைக் கசோரீ என்பர்.)

கோதுமை மாவை உருண்டையாக்கிச் சமைத்தால் அது சிறந்தது. வாயுவைப் போக்கும். சுவை மிக்கது. பசையுள்ளது. கபத்தை வளர்க்கும். வலிமை உள்ளவர்களுக்கு இது நல்ல உணவாகும். (கோதுமையுருண்டை)

உளுந்து மாவினால் செய்யப்பட்ட வடை சுவைமிக்கது. வலிமை தரும். வாயுவைப்போக்கும்.

காமத்தை வளர்க்கும். இந்திரியத்தையும் அதிகப் படுத்தும். பசையுள்ளது. இது உடற்பயிற்சி செய்பவருக்குகந்த உணவாகும். அரிசிமாவை உருண்டையாக்கித் துளையிட்டுத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் அதை பீஷ்டாபூபம் (காரகே) எனக் கூறுவோம். கடினமானது. கபத்தையும், புஷ்டியையும் தரும்.

கோதுமை மாவை நெய்யுடன் சேர்த்து உருட்டி முதலில் பாலில் சமைத்துப் பின்னர் நெய்யில் பொரிக்கவும். இது (க்ஷீரகாரகே) காமத்தை மிகுதியாக்கும் உற்சாகத்தைத் தரும். கனமானது.

பயறை மாவாக்கி நல்ல தண்ணீரில் கரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். வாணாயில் நெய்யிட்டுக் காய்ச்சி, அதன் மேல் ஜாரணியை வைத்துக் கரைத்த மாவை அதில் ஊற்ற வேண்டும். ஜாரணியின் துவாரத்தால் மாவின் துளிகள் விழுந்து பொரியும். (பிந்து என்றால் துளி. மாவின் துளிகளால் ஆன பலகாரம் என்பதால் இதைப் பூந்தி என்கிறோம்) பூந்தி நன்கு பொரிக்கப்பட்டவுடன் அதை சீனிப்பாகில் சேர்த்து உருண்டையாக்க வேண்டும். (மோதிலாடு) இது இலேசானது. மலத்தை இறுக வைப்பது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சுவைமிக்கது. குளிர்ச்சியானது. கண்ணொளியை வளர்க்கும். ஜுரத்தையும் போக்கும். வலிமை தருவது. திருப்தியை அளிக்கும். இதை முத்க மேதகம் என்றும் கூறுவர்.

முன்கூறிய வேஸனத்தைக் கொண்டும் இவ்வாறு உருண்டைகள் செய்யப்படுவதுண்டு. இது சுவையுள்ளது. அவை வலிமை தருபவை. இலேசானவை. குளிர்ச்சி நிறைந்தவை. வாயுவைக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ளவை. மலத்தைக் கட்டும். உஷ்ணத்தையும் கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். (பூந்திலாடு).

உளுந்தின் மாவினால் இவ்வாறே தயாரிக்கப்பட்ட லாடு ரத்தினலாடு என்று பெயர் பெறும். அது ஏறத்தாழ உளுந்தின் தன்மைப் பெற்றிருக்கும்.

நெய் சேர்த்த கோதுமை மாவைச் சேமியாவாக்கி அவற்றை நெய்யில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். கற்கண்டு (சீனி) பாகு வைத்து அதில் சேமியாவைச் சேர்க்கவும். அதை உருண்டையாக்க வேண்டும். இது முதலில் கூறிய மண்டகத்தின் தன்மையுடையதாகும். (சேமியா லாடு).

ஒரு புதிய குடத்தை எடுத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு படி கோதுமை மாவும் ஒருபடி புளித்த தயிரும் கலந்து அந்தக் கலவையில் அரைசேர் நெய்யும் கலந்து முதலில் அரைப்படி புளித்த தயிர் தடவிய அந்தப் பானையின் உள்ளே இடவும். பின்னர் அதை வெயிலில் வைக்கவும். அந்தக்கலவை புளிக்கும் வரை அது வெயிலில் இருக்க வேண்டும். பிறகு அதையெடுத்து ஒரு துளையிட்ட பாத்திரத்தில் போடவும். துளை வழியாக வரும் குழல் போன்ற மாவை நன்றாகக் காய்ச்சிய நெய்யில் சுற்றிச் சுற்றி விடவும். இது தேன்குழல் போல் வட்டவடிவமாக இருக்கும்படி விடவேண்டும். அது நன்கு வெந்த பின் எடுத்துத் திரவமாகத் தயாரிக்கப் பட்ட சீனிப்பாகில் ஊற வைக்கவும். சீனிப்பாகில் பச்சைக் கற்பூரம் முதலிய வாசனைச் சாமான்களைக் கலந்திருக்க வேண்டும். நன்றாக ஊறிய பின் அதிலிருந்து எடுத்து வைக்கவும். இதற்குக் குண்டலினி (ஜிலேபி) என்று பெயர். இது புஷ்டியையும், உடலுக்கு ஒளியையும், வலிமையையும், தாதுக்களின் வளர்ச்சியையும் கொடுக்கும். இதனால் காமம் வளரும். நல்ல சுவையுள்ள இது திருப்தியையும் தரும். இதையே உருண்டையாக்கிச் செய்தால் அதிவடீ (ரேஷ்மீ) என்ற பெயர் கொடுப்பர்.

அரிசி மாவின் வெந்த கூழினால் செய்த வடகத்தை எண்ணையில் பொரித்தெடுத்தால் குர்வடி என்பர். அது

எளிதில் செரிக்காது. சுவை மிக்கது. கபத்தை அதிகமாக்கும். சிறப்பாக பழைய வடகம் புதியதைவிட அதிக கபத்தைக் கொடுக்கும். அரிசி மாவின் வடகம் இதே தன்மையுள்ளதென்று கொள்ளப்படுகிறது.

ரவாவில் பாதியளவு நெய் சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை நன்கு வறுக்க வேண்டும். பிறகு பாத்திரத்தை இறக்கிக் கொண்டு அது குளிர்ந்தவுடன் ரவையின் மூன்றில் ஒரு பங்கு சீனி சேர்க்க வேண்டும். ஏலம், கிராம்பு ஆகியவற்றைத் தகுந்த அளவிற்குச் சேர்க்கவும் இதற்கு சமிதா மோதகம் என்று குர்ஜர நாட்டவர் குஜராத்தியர் பெயரிடுவர். இந்த லாடு பித்தத்தைப் போக்கும். சுவை மிக்கது. காமத்தை வளர்க்கும். குஜராத்தில் பலசூபம் எனப் பெயர் பெற்றது. (ரவாலாடு).

நல்ல பொடியான ரவையைத் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து அதில் பாலும் நெய்யும் சேர்த்து எல்லாம் குழையும்படிக் கிளர வேண்டும். இது வேகின்றபொழுது தேவையான அளவு நெய் சேர்க்க வேண்டும். வெந்த பின் குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும். அதில் அதே அளவு ஜீனி இட்டுக் கெட்டியாகப் பிடிக்க வேண்டும். சமையற்கலை அறிந்த குஜராத்தியர் இதைத் திராவகம் என்றழைப்பர். (திராவா லாடு).

ரவையில் நெய்யிட்டு (முன் கூறிய) அங்கார கர்க்கடியாகச் செய்யவும். (பிசைந்து அப்பளமாகச் செய்து தணலில் சுட்டு எடுக்கவும். பிறகு அதைப் பொடியாக்கி நெய், சீனி, ஏலம், கற்பூரம் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்து லாடுவாகப் பிடிக்க வேண்டும். இது சிறந்ததாகும். இதன் தன்மை முன் கூறிய மண்டலத்தின் தன்மையை ஒத்தது. (சுர்மா லாடு) இதையே அங்கார கர்க்கடிக்குப் பதில் நெய்யிலேயே சமைத்தால் தனீயா லாடு என்று குஜராத்தியர் கூறுவர். பயறு மாவும், வெல்லமும் பூரணமாக வைத்து கோதுமை

மாவிலிட்டுச் சமைக்கப்பட்ட மோதகம் மிகச் சிறந்ததாகும். இது கனமானது. (முத்கபூர்ண பலே) இதே போல் துவரை, கடலை ஆகியவற்றால் செய்வதையும் தெரிந்துகொள்க.

அவற்றில் கடலைப் பூரணம் வைத்தது இனிப்பும் சற்றுப் புளிப்புமுள்ளது. பித்தத்தைக் கொடுப்பது. வாயுவை அதிகமாகப் போக்காது. கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உளுந்து பூரணம் முதலியன வைத்த மோதகம் எளிதில் செரிக்காது. வலிமை தரும். காமத்தை வளர்க்கும். கடினமானது. செரிமானத்தைக் குறைக்கும். சுவையுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்கும். 'முதலியன' எனக் கூறப் பட்டிருப்பது ராஜமாஷம் முதலியவற்றை மனதில் கொண்டு சொல்லப்பட்டதாகும். பருப்பும் வெல்லமும் பூரணமாகக்கொண்ட, போளி மிகவும் கனமானது. (பர்ணபோளி).

பலகாரங்கள் பெரிதாகவும், கனமாகவும், மிருதுவாகவும் சமைக்கப்பட்டால் கடினமானவை. நன்றாக அளவுக்கு மேல் சமைக்கப்பட்டால் உடலுக்கு புஷ்டியும் உறுதியும் கொடுக்க வல்லவை.

சுதாபரம் என்ற தின்பண்டம் காமத்தை வளர்க்கும். பித்தத்தையும், வாயுவையும் போக்கும். சுவை மிக்கது. வயிற்றில் உப்பு சத்தை ஏற்படுத்தும். நல்ல நிறமுள்ளது. கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி தரும்.

இதைச் செய்யும் முறையாவது: கோதுமை ரவை அல்லது வேறு ரவையை நன்கு பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு அதே அளவிற்குச் சேர்த்து இடிக்க வேண்டும். பிறகு அதை நெல்லிக்காயளவிற்கு உருண்டைகளாக உருட்டித் தனித் தனியாக ஒரு வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அந்தப் பாத்திரத்தை வேறொரு வெள்ளிப் பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடவேண்டும். அதை அடுப்பில் வைத்து மூடி நன்கு சுடுமளவிற்கு வைத்திருக்கவும். பிறகு உள்ளே உள்ள உருண்டைகள்

மலர்ந்த மாலையை ஒத்திருக்கும். அவற்றை வெளியே எடுத்து வைக்கவும். இதையே சுதாகரம் என்பர்.

முதலில் அரிசியைத் தண்ணீரில் நன்கு கழுவி எடுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் அதை உரலில் இட்டு இடிக்கவும். அத்துடன் சம அளவிற்குச் சீனி சேர்த்து மறுபடியும் இடிக்கவும். பின்னர் அதைச் சிறு உருண்டைகளாக்க வேண்டும். அவற்றை அபினி விதைகள் மீதோ அல்லது தோலெடுத்த எள் மீதோ தட்டியெடுத்து நெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும். இதை அனரசம் என்று சுவையறிந்தவர் கூறுவர். இது குண்டலினி (ஜிலேபி)யின் தன்மையுள்ளது. அதைவிடச் சற்றுக் கடினமானதாகும். காமத்தை வளர்க்கும். பித்தத்தைப் போக்கி திருப்தியையும் நல்ல சுவையும் தரும்.

சுத்தமான நீரிலோ அல்லது சர்க்கரை கலந்த நீரிலோ அரிசிமாவை உருண்டையாக்கி வேகவைக்க வேண்டும். பிறகு அதை நெய்யிலோ அல்லது எண்ணெயிலோ பொரித்தெடுத்தால் அதற்குக் காரிகா (கார்யா) எனப் பெயர்.

அரிசியையும் உளுந்தையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டும் ஒரே அளவுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். அதை மாவாக்கிக்கொள்ளவும். அத்துடன் வேக வைக்காத அரிசி மாவைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அவைகளைச் சேர்த்துப் பிசையும்போதே சீரகம் முதலியவற்றைப் போடவும். அதில் கொஞ்சம் தயிர் விடவும். பிசைந்தெடுத்த மாவைக்கொண்டு கயிறுபோல் வட்டமானவைகளாகச் சுற்றவும். அவற்றை எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். வலிமை தருபவை. இதற்கு சகல்யா(முறுக்கு) எனப்பெயர்.

அரிசியை நன்கு கழுவுதல் வேண்டும். அதை அரைத்தெடுத்துக்கொண்டு அத்துடன் சம அளவிற்கு வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். முதலில் அதை நன்கு

வேகவைத்தெடுத்துக்கொள்ளவும். அந்த மாவைச் சிறு உருண்டைகளாக்கிக் கையில் வைத்துத் தட்டி நெய்யில் பொரிக்கவேண்டும். இதை அதிரசம் என்பர். இது பித்தத்தைப் போக்கும். இதையே சற்று திரவமாக்கிச் சமைத்தால் அதற்கு அபாலம் என்று பெயர்.

வெல்லம் கோதுமை சேர்ந்த, எண்ணையில் பொரித்தெடுத்த பொருள்களையும் சோற்றையும் உண்டால் பித்தமும் சிலேட்டுமமும் அதிகரிக்கும்.

கண்ணொளியும் வாயுவும் குறையும். முன் கூறப்பட்டுள்ள காரிகா, சண்டாரிகா, அப்பம், வடை, வடாம் முதலியன காமத்தை வளர்ப்பனவாகும். இவை சுவை மிகுவதும் வலிமை தருவதும், கடினமாகவும் ஆவது ஒவ்வொன்றையும் செய்ய உபயோகிக்கப்படும் தானியத்தைப் பொறுத்து அமையும் என கொள்ள வேண்டும்.

மாமிச வகைகள் :

முதலில் சமைக்கும் பாத்திரத்தில் நெய்யிட வேண்டும். அது கிடைக்காவிடில் எண்ணெய் விடவும். அதில் வெங்காயம் மஞ்சள்பொடி ஆகியவற்றையிட்டு வறுக்கவும், ஆடு முதலியவற்றின் எலும்பில்லாத இறைச்சியைத் துண்டுதுண்டாக வெட்டி நன்கு கழுவி நீரை அப்புறப்படுத்தி அந்த நெய்யில் மெதுவாக வறுக்கவும். அதில் உப்பிட்டு வேகவைக்கவும். வெந்தபின் தண்ணீரில் வேஸ வாரத்தைப் பிசைந்து போடவும். வேஸவாரத்திற்கு வேண்டிய பொருள்கள் வெற்றிலை, அரிசி, கிராம்பு, மிளகு ஆகியவை. இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட இறைச்சி சுத்த மாமிசம் எனப்படும்.

“வேஸ வாரம் உபஸ்கரம்” என்று ஹைமனம் கூறும் (மசாலா பொடி). நிகண்டு அதைப்பற்றிக் கூறும்போது “சீரகம், மிளகு, சுக்கு, தண்ணீர் விட்டான்

கொடித்தளிர் மஞ்சள், மிளகாய், மாதுளைவிதை ஆகியவை வேஸவாரத்தில் சேர்க்கப்படும் பொருளாகும் எனக் கூறப்படுகிறது" என்று சொல்லும் ஹிருதய தீபம் என்ற நூலிலோ நெய்யும் வெல்லமும் கலந்து நொறுங்கப் பிசைந்து சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிப் பொடியும் சேர்த்தால் அதற்கு வேஸவாரம் என்று பெயர் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இது எல்லா இடங்களிலும் பொருந்தாது.

சுத்த மாமிசம் மிகுதியாகக் காமத்தை வளர்க்கும். வலிமை தரும். சுவை மிக்கது. உற்சாகமூட்டும். மூன்று குறைகளையும் போக்கவல்லது. பசி கொடுக்கும். தாது புஷ்டி தரும்.

சமைக்கும் பாத்திரத்தில் நெய்யிட்டு மஞ்சள் பொடியும் பெருங்காயமும் போட்டு வறுக்கவும். ஆடு முதலியவற்றின் இறைச்சித் துண்டுகளை நெருப்பில் முதலில் வாட்டவும். பின்னர் சமைக்கப் போதுமான நீரைப் பாத்திரத்திலிட்டு இறைச்சித் துண்டுகளை வேக வைக்கவும். கருங்கடுகு முதலியவை இட்ட மோரில் அந்த மாமிசத் துண்டுகளை ஊற வைக்கவும். இதற்குத் தக்ர மாமிசம் (மோர் இறைச்சி) என்று பெயர். இது இரத்த நோயைப் போக்கும். இது எல்லா உணவையும் செரிக்கச் செய்யும்.

பாத்திரத்தில் சிறு கத்தரிக்காயோ அல்லது கத்தரிக்காயோ போட்டு அத்துடன் இறைச்சித் துண்டுகளை இடவும். அதில் நீரும், நிறைய நெய்யும், மிகுந்த அளவில் காயமும், சீரகம், மஞ்சள், இஞ்சி, சுக்கு, உப்பு, மிளகு ஆகியவற்றைப் போட்டுச் சமைத்து, அத்துடன் அரிசியையும், கோதுமையும் சேர்த்துச் சமைக்கவும். அதில் மிகுந்த அளவில் எலுமிச்சையின் சாற்றைச் சேர்க்கவும். இவையனைத்தும் நன்கு கலந்து கூழாகும் அளவுக்குச் சமைக்க வேண்டும். இதை ஹரீஷா என்பர். இது வலிமை தருவது. வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கும். கடினமானது. குளிர்ச்சியையும்

சூட்டையும் ஒரே அளவிற்குக் கொடுக்கும். இந்திரியத்தை வளர்க்கும். இது நல்ல மலமிளக்கியாகும். பிடிப்பை உண்டாக்கும் தன்மையுள்ளது.

சுத்த மாமிசம் சமைக்கும் முறையில் இறைச்சியை நன்கு சமைத்து மறுபடியும் நெய்யில் தாளித்தெடுத்தால் அதைத் தாளித மாமிசம் என்று அறிஞர்கள் கூறுவர். தாளிதம் வலிமையும், புத்தியும், உஷ்ணமும், இந்திரியமும் உடலில் பளபளப்பும் வளர உதவும் திருப்தியைத் தரும். சுவையை வளர்க்கும். உற்சாக மூட்டும்.

ஒரு சலாக்கில் (கம்பியில்) ஈரல் முதலிய இறைச்சிப் பகுதியைக் கோர்த்து உப்பும் நெய்யும் அதில் பிசறி புகையற்ற நெருப்பில் சுட வேண்டும். அதற்குச் சூனியமென்று பெயர். இது நல்ல வலிமை தரும். இது அமுதத்தையொத்த சுவையுள்ளது. அதிக உஷ்ணம் தரும். இலேசானது. உடலுக்கு இதமானது. சற்றுப் பித்தத்தைப் போக்கும். இதை சூல்யம் சீகம் என்றும் கூறுவர்.

நீரில் சமைத்த சுத்த மாமிசத்தை மிக மெல்லியதாக வெட்டி எடுத்து, கிராம்பு, பெருங்காயம், உப்பு, மிளகு, இஞ்சி, ஏலம், சீரகம், கொத்துமல்லி முதலியவை சேர்த்து எலுமிச்சைச் சாறும் கலந்து நல்ல மணமுள்ள நெய்யில் பொரித்தெடுத்தால் அது பூரணம் என்று பெயர் பெறும். இதைப் பூரணமாகப் பிசைந்த கோதுமை மாவில் வைத்து, மறுபடியும் நெய்யில் பொரித்தெடுத்தால் அதை மாமிச சிங்காடகம் என்பர். இது கபத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். சுவை மிகுந்தது. வயிற்றை உப்பவைக்கும்.. வலிமையை வளர்க்கும். கனமானது. வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கும். காமத்தையும் வீரியத்தையும் வளர்க்கும்.

சமைக்கப்பட்ட இறைச்சியின் சாறு மிகுந்த சுவையுள்ளது. களைப்பு, சுவாசம், க்ஷயம் ஆகியவற்றை நீக்கும். மகிழ்ச்சி தரும். வாயுவையும் பித்தத்தையும்

போக்கும். உடலிளைப்புள்ளவர். இந்திரியம் குறைந்தவர், சுத்தமானவர் , வயிற்றுத் தூய்மையை விரும்புவோர், நினைவாற்றல் ஒளி உடல் வலிமை ஆகியவை இல்லாதவர், சுரத்தால் இளைத்தவர், மெலிந்த மார்புள்ளவர், குரல் குறைந்தவர், கண் காது திறனை வளர்த்துக்கொள்ள விரும்புவோர் அனைவருக்கும் இது மிகச் சிறந்ததெனக் கருதப்படும். இது சிறப்பாக மூட்டுப் பிடிப்புகளைப் போக்கும் தன்மை பெற்றதாகும்.

இறைச்சியைச் சமைக்கும் முறைகள் பல விரிவாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இந்த நூல் பெருகிவிடும் என்ற அச்சத்தால் பலவற்றை இங்கே கூற இயலவில்லை.

தின்பண்டங்களின் பொதுவான தன்மைகள் :

கோதுமை, கடலை ஆகியவற்றின் மாவை எடுத்து நெய்யில் பிசரித் தண்ணீர் ஊற்றிப் பிசைந்து உருட்டி நெய்யில் பொன்னிறமாகும்படி வறுத்தெடுத்தால் அதைக் கடகர்ணம் என்கிறோம். இது உற்சாகம் தருவது. இனிப்புள்ளது. பசையுள்ளது. உஷ்ணம் தருவது. சாப்பிட்டு முடியும்பொழுது கசப்புள்ளது. இதைக் கடகணே என்றும் கூறுவர்.

நன்கு காய்ச்சிய எண்ணெயோ நெய்யோ உள்ள பாத்திரத்தில் உருண்டைகளைப் போடவேண்டும். வாயகன்ற அவ்விதமான பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட பின் அவ்வுருண்டைகள் மென்மையுள்ளதாக இருக்கும். அவற்றை ஸுந்தாத்ரிகா என்கிறோம். இவை வலிமை தருபவை. தாகமும் தரும். சிலேட்டுமத்தையும். பித்தத்தையும் போக்கும். இவற்றைச் சம்ஹாரிகா என்றும் கூறுவதுண்டு. நிலவைப் போன்ற ஒளியுள்ள இவை துளையுள்ள அடுப்பில் சமைக்கப்பட்டிருந்தால் வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கிக் காமத்தை வளர்க்கும். கண்ணுக்குச் சுகம் தரும்.

இப்பண்டங்களின் பொதுவான தன்மைகள் :

வெல்லம், கோதுமை ஆகியவற்றுடன் கூடிய, எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட அன்னத்தை உண்பதால் பித்தமும் சிலேட்டுமமும் அதிகரிக்கும். கண் பார்வையும், வாயுவும் குறையும். எண்ணெயில் சமைக்கப்பட்டவை தாகத்தைக் கொடுக்கும். இவை கடினமானவை. கடைசியில் கசப்புள்ளவை. உஷ்ணமும் கொடுப்பவை. வாயுவையும் கண்பார்வையையும் குறைக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். தோலைக் கெடுக்கும். பாலில் செய்த தின்பண்டங்கள் வலிமை தரும். காமத்தை வளர்க்கும். மனதிற்குகந்தவை. பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும் பித்தத்தைப் போக்கும்.

இறைச்சியுடன் கூடிய பண்டங்கள் வயிற்றை உப்பச்செய்யும், வாயுவும் பித்தமும் தரும். வலிமை கொடுக்கும் மாவினால் செய்யப்படும் பண்டங்கள் கனமானவை. வீரியமும் உஷ்ணமும் நிறைந்தவை. காமத்தையும், பித்தத்தையும், தருபவையாகும்.

குகூலம் என்ற உமியடுப்பிலும், ப்ராஷ்ட்ரம் என்ற துளையிட்ட அடுப்பிலும், கண்டூ என்ற இரும்படுப்பிலும், அங்காரகம் என்ற கரித்தணலை தின்பண்டங்களுள் முன்னதில் தயாரிக்கப் பட்டவைகளை விடப் பின்னதில் தயாரிக்கப் பட்டவைகள் ஒரே பொருளைக்கொண்டு செய்யப்பட்ட தாயினும் இலேசானவை. போஜன் கூறுவதாவது: ஒரே இனத்தையுடைய தின்பண்டங்கள் எந்தெந்த வகையான நெருப்பில் தயாரிக்கப்படுகின்றனவோ அதற்குத் தக்கவாறு அவை இலேசாவதை மருத்துவர் எடுத்துக் கூறவேண்டும்.

பர்ப்படங்கள் இலேசானவை. உப்பு கலந்தவை. இன்னும் இலேசானவை. வடாமும், பாலும் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். கனமானது. சோர்வைத் தருவதாகும்.

குசூலம் என்றால் எரிமுட்டை என்று சிலர் கூறுவர். பிளந்து வைக்கப்பட்ட கப்பரை குசூலம் என்பர் வேறு சிலர். அதே ஓட்டையிட்டு வைக்கப்பட்டால் பிராஷ்ட்ரம், இரும்பாலானது கண்டூ. தணல் மட்டும் நிரப்பி வைக்கப்பட்டது (கும்மட்டி) அங்காரம் ஆகும்.

சுசுருதர் கூறுவது : "கபாலத்திலும் அங்காரத்திலும் சமைக்கப்பட்டவை இலேசானவை. இவை வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதில் நன்கு வேகவைக்கப் பட்டவை, மெல்லியதாக்கப்பட்டவை, மிகவும் இலேசானவை எனக்கொள்ளப்படுகின்றன."

பருப்பு வகையைக் கொண்டும் கோதுமையினாலும் வேகவைத்துத் தயாரித்தவை எவை என அறிந்து மருத்துவர் இலேசானதை அந்தந்தப் பொருளுக்குத் தக்கபடி உணர்ந்து கூறவேண்டும். பருப்பினால் செய்யப்பட்டது. புளி சேர்த்தாலும் சேர்க்காவிட்டாலும் கனமானதென்று அறிய வேண்டும்.

மோதகங்கள்(கொழுக்கட்டை) கனமானவை. காமத்தை அதிகமாக்குபவை. சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். செரிமானத்தைத் தாமதிக்கச் செய்யும். வயிற்றை மந்தமாக்குபவை. உளுந்துக் கொழுக்கட்டைகள் வலிமை தருவன. கோதுமையிலும், அரிசியிலும் செய்தவை. கனமானவை. சிலேட்டுமத்தை அகற்றும். தாமதமாகச் செரிக்கும். அமிர்தபலம் என்று கூறப்படும். பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட கொழுக்கட்டை மிகுந்த பித்தத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் தரும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். கலவியினால் ஏற்பட்ட களைப்பை உடனே நீக்கும் என்று மருத்துவர் கூறுவர்.

வாணாயில் முதலில் பாலையிட்டுக் காய்ச்சிச் சீனி சேர்த்துக் கெட்டியான பின் ஏலம், கிராம்பு, மிளகு ஆகியவற்றைத் தேவையான அளவிற்குச் சேர்க்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யப்பட்ட பிண்டிகை (பேடா)

வலிமை தருவதாகும். கலவி ஆசையைத் தூண்டும். பித்தம், வாயு, குறிப்பாகக் களைப்பையும், சோர்வையும் போக்கும் தன்மை படைத்தது.

பயறு மாவும் அதே அளவிற்குச் சீனியும், நெய்யும் சேர்த்து ஏலம் முதலியவைகளையும் சேர்த்து உருட்டிச் செய்த பண்டம் கோடைக் காலத்தில் மிகவும் இதமானது. அதை முத்கதளமென்று சமையற்கலை அறிந்தவர்கள் கூறுவர்.(முகதளம்)

வறுத்த எள்ளைத் தோல் நீக்கி வெள்ளையாக்கிப் பொடி செய்து வெல்லத்துடன் சேர்த்து வைத்த உருண்டை பித்தத்தையும், வாயுவையும், போக்கும். வீரியத்தையும் உடலையும் வளர்க்கும். (கோந்தீ)

மற்றோரிடத்தில் "பொடியாக்கப்பட்ட எள்ளையும், வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் பிடித்த எள்ளுருண்டை மனசிற்குகந்தவை. இது உடலுக்குப் புஷ்டியைக் கொடுக்கும். செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். கபத்தை அதிகமாக்கும்" எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

கஞ்சி வகைகள்

மண்டம் முதலியவற்றின் தன்மை :

மண்டம் (வடித்த கஞ்சி) பேயம் (அரிசிக்குப் பதினான்கு பங்கு நீரிட்டுச் செய்தது) விலேபீ (அதே அளவு நீரில் அரிசியிட்டு கனமாகச் சுண்டவைக்கப் பட்டது) சோறு இவற்றில் முன்னதை விட பின்னது. கனமானது.

இவற்றில் மண்டம் நன்மை தருவது. இது வாயுவுக்கு அனுகூலமாகும். தாகம், களைப்பு, மூன்று தோஷங்கள், வரட்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். தாதுக்களைச் சீராக்கும். சீரான இரத்த ஓட்டத்தையும், மென்மையும்

கொடுக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். பயம் பசி, தாகம், களைப்பு, பலவீனம், வயிற்று நோய், காய்ச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். தாதுக்களைச் சீராக்கும். சீரான இரத்த ஓட்டத்தையும், மென்மையும் கொடுக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். விலேபீ மலத்தைக் கட்டும். தாகத்தைப் போக்கும். பசியை வளர்க்கும். புண், கண்ணோய், பலவீனம் ஆகியவை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் இதமானது.

நல்ல வெண்மையுள்ளதும், தளர்ச்சியுள்ளதும், நன்கு சமைக்கப்பட்டதும், சூடில்லாததுமான சோறு இலேசானது. நெய்யிலிட்டு வறுத்துச் சமைக்கப்பட்ட அரிசிச் சோறும் இலேசானதாகும். பால், இறைச்சி முதலியவற்றுடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட சோறு இதற்கு நேர்மாறானது.

"பால் இறைச்சி முதலியன" என்று சொல்லப் பட்டிருப்பது கரும்புச் சாறு, நெய் முதலியவற்றைக் குறிப்பதாகும். இருதய தீபம் ஸிக்தம் (அவிழ்) என்பதையும் அவிழுடன் கூடிய கஞ்சியையும் மண்டபம் என்றும், பரசித்தம் என்றால் தளர்ச்சியுள்ள சோறு என்றும், விலேபீ என்பதில் அவிழ் கனமாயிருக்கு மென்றும், மிகத் தளர்ந்த சோறு, ஸக்தர் என்றும், எள்ளும் சோறும், சேர்ந்தது கிருஸரம் என்றும் கூறும்.

பூசனிக்காயைக் கூழாக்கி அதிலுள்ள நீரை எடுத்துவிட்டு உளுந்து மாவையும், கோதுமை மாவையும், சம பாகமாகச் சேர்த்து இரண்டுக்கும் சம அளவுள்ள சர்க்கரையைச் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பிசைந்து நெல்லிக்காயளவுக்குள்ள உருண்டை களாக உருட்டி நெய்யில் பொரிக்கவும். அந்த உருண்டைகள் வெந்தபின் அவற்றைத் தேனில் இடவும் இது மதுபலம் என்பர்.

6. காய் கறிகள்

காய் கறிகள் மூலம் (வேர்), பத்ரம் (இலை), கரீரம் (மூளை), அக்ரம் (தளிர்), பலம்(பழம்), காண்டம் (தண்டு) அதிரூடம்(கொழுப்பு), த்வக் (தோல்), புஷ்பம் (பூ), கவசம் (பட்டை) என்று பத்து வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. மூலம் இருவகைப்படும் அவை மூலகம் கந்தம் என்பனவாகும். (மூலம்வேர் கந்த கிழங்கு எனக் கொள்க) பத்ரம் என்பது இலை வகையாகும். கரீரம் என்பது தண்டு, வாழை முதலியவற்றில் காணப்படுவது. அதிரூடம் என்பது இளம் விதையின் கொழுப்பெனச் சிலரும், சிலர் நிலத்தில் முளைத்த பழத்திலிருந்தோ வேரிலிருந்தோ அவற்றின் புழுக்கத்தினால் உண்டான முளைகள் விரூடகம் அல்லது அதிரூடம் என்றும் கூறப்படு மென்றும் கூறுகின்றனர். த்வக் என்றால் தோலாகும். புஷ்பம் பூ. கவசம் என்பது குடை வகைக் காளான்கள் என்று கூறப்படும்.

கேயதேவர் காய்கறிகளைப் புஷ்பம், இலை, கிழங்கு, பழம் என நான்கு வகைகளாகப் பிரித்தார். பாவபிரகாசத்தில் இலை, புஷ்பம், காய், பழம், தண்டு, கிழங்கு, புழுக்கத்தில் முளைப்பது என்று காய்கறிகள் அறுவகைப்படும் என்றும் அதில் பின்னது முன்னதை விடக் கடினமானதென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாகக் காய்கறிகள் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துபவை. கனமானவை. வறட்சி தருவன. அதிக வீரியமுள்ளவை. மலத்தையும் வாயுவையும் அதிகரிக்கச் செய்பவையாகும். இது உடலையும் எலும்பையும் உடைத்துவிடும். கண்ணொளியையும் நிறத்தையும், இரத்தத்தையும், இந்திரியத்தையும் கெடுக்கும். நினைவாற்றலைக் குறைக்கும். நரை தரும். மூளையை மழுங்க வைக்கும். நடையில் தளர்ச்சி தருமென்றும் பெரியவர்கள் கூறுவர். எல்லாக் காய்கறிகளிலும் உடலைக் கெடுக்கும் நோய்கள்

உள்ளன. அதனால் அறிவுள்ளவர்கள் காய்கறிகளை விடவேண்டும். புளியிலும் இதே குறைபாடுகள் உண்டு.

சிறப்பான தன்மைகள் :

மூலகம் (வேர்) காரமும் சூடுமுள்ளது. மலச்சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கும். பசியைத் தரும். இதனால் மூலம், குன்மம், இருதய நோய், வாயு ஆகியவை போகும். சுவை தருவது. கடினமானது. இவை மூலகத்தின் பொதுவான தன்மைகள்.

பாணம் என்ற பெயருள்ள மூலகம் மிகச் சூடானது. கசப்புள்ளது. சுவையையும் பசியையும் அதிகப் படுத்துவது. மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும். கடினமானது. இது குன்மம். வாயு கிருமிகள், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதற்குக் காசிப் பகுதியில் நீவாரமூலம் என்று பெயருண்டு.

க்ருஞ்சனம் என்றும் ஸோண்டீமூலா என்றும் கூறப்படும் ஒருவகை முள்ளங்கி கசப்பும் சூடுமுள்ளது. கபத்தையும் வாயுவையும் போக்கவல்லது. சுவையுள்ளது. பசியைத் தருவது. துர்நாற்றமுடையது.

பிண்ட மூலம் என்றும் வாடோளா முளா என்றும் வழங்கும் வட்ட முள்ளங்கி கைப்பும் சூடுமுள்ளது. குன்மம் வாயு முதலியவற்றைப் போக்குவதாகும்.

காஜன் மூலம் என்னும் பெயருடைய மஞ்சள் முள்ளங்கி கொஞ்சம் கசப்புள்ளது. சுவைமிக்கது. கபத்தைப் போக்கும். வயிற்றுவலி, தாகம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

மாகந்தி என்ற மாலைக் கிழங்கு கசப்புள்ளது. உவர்ப்பும் உள்ளது. சற்று இனிப்பும் சேர்ந்திருக்கும். இது பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். கொஞ்சம் வாயுவையும் கொடுக்கும். இது மழைக் காலத்தில் அதிகமாக உண்ணப்படுவதில்லை.

ரஸோனம் என்ற வெள்ளை உள்ளிப்பூண்டு கொஞ்சம் புளிப்புள்ளது. கனமும் உஷ்ணமும் உள்ளது. சுவையின்மை, கிருமிகள், இருதயநோய், சோகை ஆகியவற்றைப் போக்கும். மற்றொரு உள்ளிப்பூண்டும் உண்டு. இதன் இதழ்கள் நீளமும் அகலமுமாக இருக்கும். இது உருவத்திலும் பருத்திருக்கும் சிவப்பு நிறமுள்ளது. இதை வெளிநாட்டவர் (யவனர்) விரும்புவர். இதன் அடிக்கிழங்கு இனிப்புள்ளது. தண்டு கருஞ் சிவப்பு இதழ்கள் கசப்புள்ளவை. எலும்பு கரிக்கும் தன்மையுள்ளது. என்று கூறுவர். இதன் சாறு உஷ்ண மானது. கைப்பும் வழவழப்புமுள்ளது. பசையுள்ளது. கனமானது. மிகவும் வலிமை தருவது. காமத்தை வளர்க்கும். புத்தியையும், குரலையும், கண்ணொளியையும் வளர்க்கும். முறிந்த எலும்பைச் சீக்கிரம் கூட்டும். மிகவும் காரமுள்ளது. இதயநோய், காய்ச்சல், அடி வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், குன்ம நோய் சுவையின்மை, சோகை, மூலம், குஷ்டம், பசியின்மை கிருமிகள், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதற்கு மகா ரஸோனம் என்றும் பெயருண்டு. (பெரும்பூண்டு). இவை உள்ளிப்பூண்டின் சிறப்பான தன்மைகள்.

வெள்ளை வெங்காயம் கைப்புள்ளது. வலிமை தருவது கபத்தையும் பித்தத்தையும் கொடுக்கும். கனமானது. காமத்தை வளர்ப்பது. பசியைத் தூண்டுவது. பசையுள்ளது. வாந்தியையும் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கவல்லது. இதைப் பலாண்டு என்றும் கூறுவர். "இராஜ பலாண்டு என்ற சிவப்பு வெங்காயம் வெளிநாட்டவரால் விரும்பப்படுவதாகும். இது தலையிலுள்ள பித்தத்தையும் கபத்தையும் போக்கும். பசியை அதிகரிக்கச்செய்யும். தூக்கத்தையும் அதிகமாக்கும்" என்றும் "இராஜபலாண்டு காரமும் கரிப்பும் இனிப்பும் சேர்ந்துள்ளது. சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வது. தொண்டை வரட்சியைப் போக்குவது. அதிகப்பசி தருவது. சிலேட்டுமம், பித்தம்,

தாகம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச்செய்யும். இதுவே சிவப்பு வெங்காயத்தின் இலக்கணமாகும்" என்றும் கூறுகின்றனர்.

வேர் வகைகள்

ரக்த ஸூரணம் என்னும் கருணைக் கிழங்கு கசப்புள்ளது. உஷ்ணம் நிறைந்தது.செரிக்கச் செய்யும் தன்மையுள்ளது. கிருமிகளையும், வாயுவையும் போக்கவல்லது. சுவாசம், காசம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்குவது. மூலத்தை அடியோடு அழிக்கும்.குன்ம நோயையும் வயிற்று வலியையும் போக்கும். இது கனமானது. இரத்தத்தில் மாறுதலை உண்டாக்கும்.

சுவேத சூரணம் என்றழைக்கப்படும் வெள்ளைக் கருணைக் கிழங்கு சுவை மிக்கது. கைப்புள்ளது. கிருமிகளைப் போக்கும். குன்ம நோய் வயிற்று வலி முதலியவற்றைப் போக்கும். எல்லா வகையான அரோசகத்தை (சுவையின்மை)யும் போக்க வல்லது.

வாழைக்கிழங்கு கபத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும். கடினமானது. வாயுவைக் குறைப்பது. இரத்த நோயைத் தணிப்பது. வரட்சியுள்ளது. குளிர்ச்சியானது.

முகாளு என்பது ஒரு வகைச் சேப்பங்கிழங்காகும். இது இனிப்புள்ளது. பித்தம், தாகம், கபம், வரட்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுவையும், வாயுவும் கொடுக்கும் "மோஹ கரந்தே அல்லது பிண்டாளு எனப்படும் ஒருவகைச் சேப்பங்கிழங்கு இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. சிறுநீர் நோயை அகற்றும். தாகம், வரட்சி, இந்திரியப் பெருக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். திருப்தியைத் தரும். கடினமானது" என்றும் "கைப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. வாயு கபங்களை போக்கும். பித்தத்தை வளர்ப்பதாகும்" என்றும் வாக்படர் கூறுவார். இதில் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுண்டென்று இவர் கூறியிருப்பதும், சரசும்

இது மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும் எனக் கூறுவதும் மாறுபட்டுள்ளன என்று எண்ண வேண்டும். வாக்படர் கூறியிருப்பது அதன் இலையைப் பொருத்ததாகும். சரகர் கூறுவது வேகவைக்கப்படாத கிழங்கைப்பற்றியது. இனிப்பு உள்ளதென்று கூறப்படுவது சமைக்கப்பட்டதைப் பற்றியதென்று கொண்டால் மாறுபாடில்லை.

ரக்தாளு எனப்படும் சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு குளிர்ச்சியும், இனிப்பும், புளிப்புமுள்ளது. களைப்பை நீக்கவல்லது. பித்தத்தையும், தாகத்தையும் போக்கும். காமத்தை வளர்ப்பது, வலிமையும், புஷ்டியும் தரும். கடினமானது.

காஸாளு என்ற பெரிய சேப்பங்கிழங்கு கடுமையான அரிப்பையும், வாயு சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றையும் போக்கும். சுவையின்மை. இதனால் போகும். இதமானது. நல்ல சுவையுள்ளது. இது பசியை அதிகரிக்கும்.

போடாளு என வழங்கும் ஒரு வகைச் சேப்பங் கிழங்கு சிலேட்டுமத்தையும், வாயுவையும் போக்கும். கைப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்வது.

பானியாளு (நீர்ச்சேப்பங்கிழங்கு) மூன்று தோஷத்தையும் போக்கும். மிகுந்த திருப்தி தரும்.

நீலாளு (கறுஞ்சேப்பங்கிழங்கு) இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. பித்தம், தாகம், களைப்பு ஆகியவற்றைப் போக்குவது.

மகிஷிகந்த் என்ற எருமைக் கிழங்கு கைப்பும், உஷ்ணமுமுள்ளது. கபம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். வாய் நோயையும் போக்கி ஜீரணத்தை நன்கு கொடுக்கும்.

ஹஸ்திகந்தம் (யானைக்கிழங்கு) கைப்பும் சூடுமுள்ளது. இது கபத்தையும், வாயுவையும்

போக்கும். தோல் வியாதி, களைப்பு, குஷ்டம், நஞ்சு ஆகியவற்றை அழிக்கும்.

கோள கந்தம் கைப்பும் சூடுமுள்ளது. கிருமிகளைப் போக்கும். வாந்தி அதிகமலம் ஆகியவற்றையும் விஷ நோயையும் போக்கவல்லது.

வாராகீகந்தம் என்ற மருளிக் கிழங்கு கைப்பும், உவர்ப்புமுள்ளது. விஷம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. குஷ்டம், இந்திரியம் பெருகுதல் கிருமிகள் அனைத்தையும் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். வலிமையைப் பெருக்கும்.

விஷ்ணு கந்தம் என வழங்கும் கிழங்கு இனிப்பும், குளிர்ச்சியுமுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்கும். தாகத்தையும், சோகையையும் நீக்கும். சுவைமிக்கது. திருப்தியைக் கொடுக்கும்.

தரணீ கந்தம் என்ற கிழங்கு கபத்தையும், பித்தத்தையும், இரத்த தோஷத்தையும், குஷ்டம் அரிப்பு முதலியவைகளையும் போக்கும்.

நகுலீ கந்தம், கள கந்தம், என்ற சிறு சர்பாக்ஷி கைப்பும், உவர்ப்பும், சூடும் உள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கவல்லது. நஞ்சை அழிக்கும். இவற்றில் இரண்டாவது சிறந்ததாகும்.

மால கந்தம் என்றழைக்கப்படும் மாலைக்கிழங்கு காரம் மிகுந்தது. இது கண்ட மாலை என்ற நோயைப் போக்கும். பசி தரும். குன்மத்தை அகற்றும். வாயு சிலேட்டுமத்தை நீக்கும்.

விதாரீ என வழங்கும் இறனிக் கிழங்கு இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. கடினமானது. பசையுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்கவல்லது. கபத்தையும், புஷ்டியையும், வலிமையையும், வீரியத்தையும் வளர்க்கும்.

சால்மலீ கந்தம் என்னும் இலவின் கிழங்கு மலம் இறுகிவிடுவதையும், மலச்சிக்கல், பித்தம், தாகம், களைப்பு, எரிச்சல் ஆகியவற்றை நீக்கும். குளிர்ச்சி நிறைந்தது. (சாவரீ கந்தம்)

சாண்டாள கந்தம் இனிப்புள்ளது. கபம், பித்தம், இரத்த தோஷம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பேய், நஞ்சு ஆகியவற்றையும் நீக்கும். இது உடலுக்கு இதமானது.

த்ரிபர்ணி கந்தம் (Bowstring hemp)என்ற கிழங்கு குளிர்ச்சியும், இனிப்பும் உள்ளது. சுவாசம், கபம், பித்தம், காசம், நஞ்சு, புண் ஆகியவற்றை அகற்றும் தன்மையுள்ளதாகும்.

லட்சுமணா கந்தம் இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. மலட்டுத் தன்மையைப் போக்கும். ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பது. வலிமை தருவது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கவல்லது.

ஆம்பல், கறுநெய்தல், தாமரை ஆகியவற்றின் கிழங்குகள் நல்ல குணம் தருவனவாகும். இனிப்புள்ளவை. பித்தம், ஊந்தண்ணீர் ஊறுதல், எரிச்சல் ஆகியவற்றை அகற்றும்.

மாண மூலே என்னும் சிச்சீ கந்தமென்றும் வழங்கும் கீரைக்கிழங்கு வெந்தபின் கசப்புள்ளது. கனமானது. சிலேட்டுமம், வாயு ஆகியவற்றையும், அதிசாரத் (பேதி)தையும்கிருமிகளையும், அகற்றும் சிறுநீர் மிகுதியாகச் செய்யும். சுவை மிக்கது.

நன்கு முற்றிய இஞ்சி சுவைமிக்கது. வாயு, கபம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வெல்லம் கலந்த இஞ்சி வலிமை தரும். வாயு, சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். அதிஉஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். மலத்தை இளக வைக்கும். உடலை

வளர்க்கும். நெஞ்சுச் சளிகட்டையும் போக்கவல்லது. மேலும் இஞ்சி கசப்பும், உஷ்ணமும் சுவையும் நிறைந்தது. காமத்தை வளர்க்கும். வெந்தபின் குளிர்ச்சியுள்ளதாகவும் இலேசாகவும் இருக்கும். சிறுநீர் நோயைப் போக்கும். உற்சாகமூட்டும். தொண்டைக்கு நன்மை தரும். உணவை செரிக்கச்செய்யும். சோம்பல், வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், ஈரல்நோய், வரட்சி, பீனசம், காசம், சுவாசம், சுரம், வாந்தி, இருதயநோய், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். இஞ்சிச்சாற்றை ஊற்றியவுடன் காது வலி போகும். (ஆலே)

மஞ்சள் கசப்பு, உவர்ப்பு உஷ்ணம் நிறைந்தது. கபம், வாயு, இரத்தநோய், குஷ்டம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இந்திரியம் பெருகுதல், அரிப்பு, புண் ஆகியவற்றையும் அகற்றும். உடலுக்குத் தங்க நிறம் தருவதாகும்.

ஸடி, அம்பே, ஹளேதி என்று வழங்கும், சிறு கச்சோலம் கசப்பும், புளிப்பும் உள்ளது. சற்று உஷ்ணம் தரும். நல்ல சுவையுள்ளது. காய்ச்சலை நீக்கும். கபம், இரத்த நோய், அரிப்பு, புண் முதலியவற்றையும் வாய் நோயையும் போக்கும் வல்லமையுள்ளது. உஷ்ண முள்ளது.

கந்தபத்ரா என்ற நறுமஞ்சள் கசப்பு உவர்ப்புச் சுவையுள்ளதாகும். உஷ்ணமுள்ளது. கபம், வாயு, காசம், வாந்தி, காய்ச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பித்தம் தரும். இதைக் கசோராகோர் என்று கூறுவர். மாளவ நாட்டில் கந்தபலாசம் என்று இதை அழைப்பர்.

கர்சூரம் என்றழைக்கப்படும் கச்சோலம் கசப்பும், உவர்ப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. கபம், காசம் ஆகியவற்றைப் போக்குவது. முகத்திற்கு ஒளி தருவது. தொண்டை கழுத்து ஆகியவற்றில் தோன்றும் குறைகளைப் போக்கும் (கசோரா).

சிருங்காடகம் இரத்தத்தையும் பித்தத்தையும் நீக்கும் இலேசானது. மலத்தை இளகவைக்கும். குறிப்பாகக் காமத்தை மிகுதியாக வளர்க்கும். கப, வாத, பித்த ஜுரங்களையும், மயக்கம், எரிச்சல் ஆகியவற்றையும் போக்கும். சுவையை யூட்டும். இந்திரியத்தைக் கெட்டியாக்கும். இதை ஸிங்காடே என்றும் கூறுவர்.

கஸேரு எனப்படும் முத்தக்காசு புளிப்பையும், பித்தம் சுவையின்மை, வாந்தி, எரிச்சல், உஷ்ணம், தாகம், மயக்கம், மதமதப்பு, களைப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். நல்ல குளிர்ச்சி தரும். தொண்டைக் காய்ந்து போவதைப் போக்கும். கடினமானது. வாயு, இரத்தம் நோய் உள்ளவர்களுக்கும் உடல் இளைத்திருப்பவர் களுக்கும் உகந்தது. நல்ல சுவையுள்ளது.

இலை (கீரை) வகைகள்

வாஸ்துகம் என்றும் சாகவதம் என்றும் வழங்கும் சக்ரவர்த்திக்கீரை பெரிய ஒற்றை இலையுடன் இருந்தால் கௌட வாஸ்துகம் என்ற பெயருள்ளது. இது யவதானியத்திற்கிடையில் கிடைக்கும். அதனால் இதற்கு யவசாகம் என்றும் பெயருண்டு. இரட்டையிலை உள்ளது. நல்ல சுவைமிக்கது. கரிப்புள்ளது. வெந்தபின் கசக்கும். செரிமானத்தை அதிகமாக்கும். பசி தரும். இலேசானது. இந்திரியத்தையும் வலிமையையும் தரும். மலத்தை இளக வைக்கும். ஈரல், இரத்த நோய், பித்தம், மூலம், கிருமி ஆகியவற்றையும், மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். இது இனிப்பும் நல்ல குளிர்ச்சியும் உள்ளது. கரிக்கும் தன்மையுள்ளது. சற்றுப் புளிப்பும் கொண்டது. இது மூன்று தோஷங்களையும் நீக்கும். சுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். காய்ச்சலைப் போக்கும். பெரும் மூலத்தைப் போக்கும். மலத்தையும் சிறுநீரையும் தூய்மைப்படுத்தும்.

சுகரம் என்னும் புளியாரை புளிப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. வாயுவையும் குன்மத்தையும் போக்கும். சுவை தரும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆனால் கொஞ்சம் பித்தத்தை வளர்க்கும். (சுகா).

சீலம், சில்லீ என வழங்கும். ஒரு வகைச் சுவந்த கீரை வாஸ்துகத்தை ஒத்ததாகும். கரிப்புள்ளது. இது சிலேட்டுமத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும் இந்திரியத்திலும் சிறுநீரிலுமுள்ள குறைகளைப் போக்கும். பத்தியமானது. சுவை தருவது.

சுவேத சில்லீ அல்லது வதுவா என அழைக்கப்படும் வெள்ளைக்கீரை நல்ல இனிப்புள்ளதாகும். கரிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் காய்ச்சலையும் போக்கும்.

சுவான சில்லி என்ற கீரை கசப்பும் காரமும் உள்ளது. இது அரிப்பு புண் ஆகியவற்றைப் போக்கும். (ஸுணேசில்)

சிக்ரு பத்ரம் என்ற முருங்கைக்கீரை நல்ல சுவை உள்ளது. வாயுவ்வையும் கபத்தையும் போக்கும். கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. பசியைத்தரும். உடலுக்கு இதமானது. செரிமானம் கொடுக்கும். கிருமிகளைக் கொல்லும். (சேவுக பத்ரே).

பாலாக்யம் (பாலக்) கசப்பும், இனிப்பும், குளிர்ச்சியுமுள்ளது. இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். மலச்சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கும். மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் தரும்.

புஷ்கலும் (போகலா) என்ற வாடா மலர் வகையைச் சேர்ந்த கீரை நல்ல வளர்ச்சி தரும். சுவையை அதிகரிக்கச் செய்யும். பித்தத்தையும், சிலேட்டுமத்தையும், போக்கும். இலேசானது. சிவப்பு நிறமும், கொஞ்சம் உஷ்ணமும் உள்ளது. வாயுநோயுள்ளவர்களுக்கு இவையிரண்டும் இதமானவை இல்லை.

ராஜசாகினிகா என்ற தொங்கும் கீரை சுவையுள்ளது. பித்தம் குளிர்ச்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது தடித்த கீரையானால் நல்ல சுவையும் அதிகக் குளிர்ச்சியும் கொண்டதென்று அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

"மாரிஷம் (மாட்) வயிற்றுப் போக்குக்கு நல்லது. குளிர்ச்சியுள்ளது. கனமானது. கொழுப்பு மூன்று தோஷங்கள் ஆகியவற்றைவெல்லும் என்று மாரிஷம் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. பிடிப்பையுண்டாக்கும் பித்தத்தைப் போக்கும். கனமானது. வாயு சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும். இரத்தம் பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். அதிக உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். சிவந்த நிறமுள்ளது. கடினமானது. கொஞ்சம் கரிப்புள்ளது. இனிப்புள்ளது. வயிற்றுப் போக்கையுண்டாக்கும். சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். வேகவைத்தால் கசப்புடையதாகவும். கூறப்பட்ட குறைகள் சற்றுக் குறைந்துள்ளதாகவும் மாறும்" என்றும் கூறப்படுகிறது.

உபோதகி என்ற கொடிப்பசலைக் கீரை கரிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. இனிப்புச் சுவையுள்ளது. தூக்கமும் சோம்பலும் தருவது. இதனால் பிடிப்பும் சிலேட்டுமமும் உண்டாகும். (மோடி வேலி) க்ஷீத்ர வேலி என்னும் ஒரு வகைப் பசளைக் கீரை சிறந்தது. இதன் இலை சிறியது. சுவை, வீரியம், பயன் ஆகியவற்றில் முன்னதை ஒத்ததாகும். மூன்றாவது உபோதகி (ரானவேலி) என்ற காட்டுப் பசளைக்கீரை கசப்பு, உவர்ப்பு, இனிப்பு உஷ்ணம் ஆகியவை உள்ளது. இதற்கு வன்யஜா என்ற பெயரும் உண்டு. க்ஷுபோ போதகி என்றும் மூல போதி என்றும் வழங்கும். பசளைக் கீரை மூன்று தோஷங் களையும் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். இலேசானது. வலிமையும், புஷ்டியையும் தரும். சுவையுள்ளது. பசியை வளர்க்கும்.

குஞ்சீரம் அல்லது குணஞ்சரம் என்ற காட்டுக்கீரை இனிப்புள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் அகற்றும். சுவையையும், பசியையும் அதிகப்படுத்தும். மலத்தைக் கட்டும். இலேசானது. பித்தத்தையும், சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும்.

தோரம் என்றும் ஜரஸி என்றும் வழங்கும் கீரை சிறுநீர்க் குறையைப் போக்கும். வாயுவை அகற்றும். பித்தமும், கிருமிகளும் இதனால் அழியும். இனிப்பும் சற்று உவர்ப்புமுள்ளது. சுவையில்லாமை (அரோசகம்) உள்ளவருக்கு மிகுந்த நன்மை தரும். சிறிய இலையுள்ள ஜரஸி அதே தன்மைகள் உள்ளது. ஆனால் சற்றுப் பசியை அதிகமாக்கும். (தாகுடி ஜரஸி) பிறிதோரிடத்தில் ஜரஸியைப் பற்றி இது கசப்பும் உவர்ப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. கபத்தையும் வாயுவையும் போக்கவல்லது. சுவையும், பசியும் தருவது. கிருமிகள் வயிற்று வலி புண் ஆகியவற்றைப் போக்கும் தன்மையுள்ளது. என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு ஜரஸ், சிரீ, சுல்யா, பத்ரிகா, ஜரபத்ரிகா, என்ற பெயர்களும் உண்டு (ஸூட்சும பத்திரிகா).

கரித்த பத்ரிகா, சகுலா, ஜாதி, சித்ரக மத்ரிகா என்ற பெயருள்ளது. பருத்த இலையுடையதாகும் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

குசும்பக்கீரை இனிப்பும் கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. மலம் சிறுநீர் பற்றிய நோய்களைப் போக்கும். இது மற்ற நோய்களுக்கும் நல்மருந்தாகும். சிறப்பாகக் கண்ணுக்குத் தெளிவு தரும். வழக்கமாக உட்கொள்ளப் பட்டால் நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

மிச்ரேயா என்றும், ரானசேயுப என்றும் வழங்கும் சதகுப்பை இனிப்பும் பசையுமுள்ளது. இதில் சற்றுக் கசப்புமுண்டு. இது கபத்தைப் போக்கும். வாயுவினாலும்

பித்தத்தினாலும் உண்டாக்கும் நோய்களைப் போக்கும். ஈரல் நோய், கிருமிகள் ஆகியவற்றையும் அகற்றும்.

காட்டுக் குசும்பை சமைத்த பின் கசப்புள்ளது. இது சிலேட்டுமத்தைப் போக்கிப் பசியைத் தரும்.

பெருஞ்சதகுப்பையிலை (சதபுஷ்பா தளம்) உஷ்ணமும் இனிப்பும் உள்ளது. குன்மம் வயிற்றுவலி வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். உடலுக்கு நன்மை பயப்பது. பசி, சுவை, பித்தம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

தண்டுளீயக தளம், தந்துளஜா எனப்படும் சிறுகீரை குளிர்ச்சி மிகுந்தது. மூலம், பித்தம், இரத்தநோய், நஞ்சு, காசம், தாகம், சோகை ஆகியவற்றை நீக்கும். மலச்சிக்கல் தரும். சமைத்த பின் இனிப்பு உள்ளது. சுவை தருவதாகும்.

பானிய தண்டுலீயம் என்ற தண்ணீரில் வளரும் சிறுகீரை கஞ்சடம் என்றும் கூறப்படும். இது கசப்பானது. இரத்த நோய், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது இலேசானது.

ராஜிகா பத்திரம் என்றும் மோகரீ பத்திரம் என்றும் அழைக்கப்படும் கடுகு இலை கசப்பும், உஷ்ணமும் நிறைந்தது. கிருமி, வாயு, கபம் ஆகியவற்றைத் தரும். தொண்டை நோயைப் போக்கி நல்ல சுவை கொடுக்கும். இதனால் இந்திரியம் வளர்ச்சியுறும்.

ஸார்ஷபம் என்ற கடுகு இலை அதிகமான சூடுள்ளது. இரத்தநோய், பித்த அதிகரிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். எரிச்சலைத் தரும். கசப்பும் நல்ல சுவையுமுள்ளது. இதுவும் இந்திரிய வளர்ச்சி தரும்.

சாங்கேரி என்ற புளியாரை மிகுந்த உஷ்ணமுள்ள சுவை தந்து செரிமானத்தையும் அதிகப்படுத்தும். பசி

தரும். கபம், வாயு மூலம், மலச்சிக்கல், அதிசாரம் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது.

கோலா, கோல்கா, கோலி எனப்படும் இலைக்கீரை ஏராளமான கபம் தரும். நன்கு பதப்படுத்திய வயலில் விளைவது கரிக்கும். நல்ல சுவையும், புளிப்பும் உள்ளது. இது வாயுவையும், கபத்தையும் போக்கும்.

ஆரண்யகா எனப்படும் காட்டு இலைக்கீரை புளிப்பும் வரட்சியுமுள்ளது. இது வாயுவைப் போக்கும்.

மாலாஞ்சிதோல் எனப்படும் மற்றொரு வகை இலைக்கீரை உருவத்தில் சிறியதாக இருக்கும். காய்ச்சலை நீக்க வல்லது.

வர்ஷாபூ என்ற சாரடை இலையும் வஸுகம் என்ற நத்தைச்சூறி இலையும் கபம், மந்தம், வாயு, குன்மநோய், மூலம், வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைப் போக்கும். இவ்விரண்டுமே அதிக வரட்சியுள்ளவையாகும்.

ஜீவந்தீ என்ற சிவந்திக் கொடியின் இலை இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. இரத்தம், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும் வீரியத்தையும் வளர்க்கும்.

இந்தக் கீரையிலேயே முனையகன்றது. நல்ல சுவையும், வீரியம், வலிமைகளைக் கொடுக்கும் தன்மையும் பெற்றதாகும். இது பேய்களை ஓட்ட உதவும். விரைவில் சுவையைக் கட்டுப்படுத்தும். (ஹரிண வேலி)

ஸுவர்ண ஜீவந்திகா என்ற தங்கச் சிவந்திக் கீரை காமத்தையும், பார்வையையும் வளர்க்கும். இனிப்பும், குளிர்ச்சியுமுள்ளதாகும். வாயு, பித்தம், ஊந்தண்ணீர்ப் பெருக்கு, தாகம் ஆகியவற்றை வெல்லும். இது வலிமையை வெல்லும். இது வலிமையை வளர்ப்பதாகும். (ஹேம ஹரிண வேலி)

ஜீவந்தீ கீரைகளில் சிறந்ததாகும். ஸார்ஷபம் தாழ்ந்தது. ஆகு கர்ணீ போபணீ எனக் கூறப்படும் கொடியார் கூந்தல் அல்லது எலியாலு மற்றொரு வகைக் கீரையாகும். இது கசப்பும் உஷ்ணமும் உடையது. கபத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும். வயிற்றுப் போக்கை விளைவிக்கும். மலச்சிக்கல், காய்ச்சல் வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைப்போக்கும். சிறந்த செரிமானம் தரும்.

வத்ஸாதனி என்ற சீந்தல் இலை இனிப்புள்ளது. பித்தம், எரிச்சல், இரத்த நோய் ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். மகிழ்ச்சி தரும். சுவை மிக்கது. நஞ்சையும் போக்கும். வல்லமையுள்ளது. (வாஸேனி)

அத்யம்ல பர்ணீ என்ற காட்டு மாதுளை இலை புளிப்பும் காரமும் உள்ளது. இது ஈரல் நோயைப் போக்கும். வாயுவைக் குறைக்கும். சுவையும், பசியும் அதிகரிக்கச் செய்யும். குன்மம், சிலேட்டுமம் ஆகிய நோய்களைப்போக்கும். (ஆவடவேலி)

கோக்ஷுரகம் என்ற இருவகை நெரிஞ்சல் இலையும் குளிர்ச்சியுள்ளவை. வலிமை தருபவை. இனிப்புள்ளவை. உற்சாகமூட்டும். வலி, அச்மரீ நோய், இந்திரியப் பெருக்கு, எரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். உடலுக்குறுதி தரும். இவற்றில் பெரியது சிறப்புடையதாகும். (ஸாரடே)

சீதிவாரம் என்ற ஆரைக்கீரை மலத்தைக் கட்டும். உஷ்ணமுள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். மூளை வளர்ச்சியும், சுவையும் தருவது. தாகம், காய்ச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கி உடலுறுதியைப் பெருக்கும். (குரடு)

சணம் என்ற சணம்பு இலை புளிப்புள்ளது. மலம், கருஇரத்தம் இவற்றை விழச் செய்யும். வாந்தி தரும். வாயுவையும் கபத்தையும் போக்கும். காரமுள்ளது. பக்கசூலையை வெல்லும். (ஸண)

அம்பஷ்டா என அழைக்கப்படும் புளியாரை வகை இலை சிவப்பு கலந்தது. புளிப்புடையது. கபத்தையும் தொண்டை நோயையும் போக்கும். வாயு, கோழை, சளி ஆகியவற்றை அகற்றும். சுவையூட்டும். பசி தரும். (ஆம்பாடா)

மகாராஷ்ட்ரீ என்ற அரசு இலை கைப்பும், உவர்ப்புமுள்ளது. வாயைச் சுத்தம் செய்வது. புண், கிருமிகள் முதலியவற்றைப் போக்கும். வாயில் சுவையின்மையை நீக்கும். (பிம்பலகா)

காசமாசி என்றழைக்கப்படும் கருந்தக்காளி அல்லது மணத்தக்காளி கசப்பும் உவர்ப்புமுள்ளது. உஷ்ணமானது. கபத்தைப் போக்கவல்லது. வயிற்றுவலி, மூலம், சோகை ஆகிய நோய்களையும் குஷ்டம், அரிப்பு ஆகியவற்றையும் போக்கும். (காமோணி)

சஞ்சு என்னும் நீர்க்கீரை பெரியதும் சிறியதுமாக இருவகைப்படும். பெரியதான மகா சஞ்சு கசப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. இது மலத்தைச் சுத்தமாக்கும். இது குன்மம், வயிற்று நோய், மகோதரம், மூலம், உடல்வலி, நஞ்சு ஆகியவற்றைப் போக்கும். வலிமை உடல் தரும், சிறியதான க்ஷீரத் சஞ்சு இனிப்பும், கசப்புமுடையது. பசியைத் தருவது. வயிற்று நோய், மூலம், குன்மம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். மலத்தைக்கட்டும். (சஞ்சு)

காஸ மர்தம் என்னும் பொன்னாவிரை உவர்ப்பும் உஷ்ணமும் இனிப்புமுள்ளது. கபத்தையும், வாயுவையும் போக்கும். அஜீர்ணம், காசம், பித்தம்

இதனால் அகலும். செரிமானம் தரும். தொண்டையைச் சுத்தம் செய்யும். (காஸவதா)

அஜகந்தா என்ற நாயர்வேளை இலை கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. வாயு, குன்மம், பெருவயிறு ஆகியவற்றையும், காதுப்புண், உடல்வலி, வயிற்றுவலி ஆகியவற்றையும், போக்கும். இது மஞ்சளாக இருக்குமாயின் கண்ணுக்கு மையாக்க உகந்ததாகும். (திலவணீ).

சக்ர மர்த்தம் என்று கூறப்படும் தகரை இலை கசப்புள்ளது. அதிகக் கொழுப்பு உடையது. வாயுவையும் கபத்தையும் போக்கும். புண், அரிப்பு, குஷ்டம், உடல்வலி, தத்ரு எனப்படும். தொழு நோய் முதலிய நோய்களையும் போக்கும். (தரவடா)

வேறு தீவிலிருந்து வந்த உருவத்தில் பெரிய இந்த இலை தத்ரு என்ற பெரும் வியாதியைப் போக்க மிகச் சிறந்ததாகும்.

பிரஸாரணி என்றழைக்கப்படும் முதியாகுந்தல் இலை கடினமானது. உஷ்ணமுடையது. கசப்புமுள்ளது. மூலம், வீக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். (சாந்தவேலீ - ஹீலமோசிகா)

பிராம்மி என்ற வல்லாரை குளிர்ச்சி நிறைந்தது. கசப்பானது. வாயு, இரத்தம், பித்தம் ஆகியவற்றை வெல்வதாகும். நல்ல அறிவையும் ஆயுளையும் வளர்க்க வல்லது. சிறிய இலையுள்ள வல்லாரை பசை உள்ளது. இது நீரில் விளையும். இது கசப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. மிகுதியான வாயு, அஜீரணம் ஆகியவற்றை வெல்லும். (பாம்வி)

சீர்வல்லிகா என்ற கீரை கசப்பு நிறைந்தது. ஜீரண ஜுரத்தில் மிகவும் நன்மை பயப்பது. உடலுறுதி தருவது. (சீவல் கோல்)

கோலோமிகா என்ற வெள்ளை அருகம்புல் கசப்பும் உவர்ப்பும் உள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் வெல்வது. குளிர்ச்சியுள்ளது. பல நோயைத் தடுப்பது. பிடிப்பைக் கொடுப்பதாகும். மகா கோலோமிகாவும் அத்தகையதே ஆகும். இது காஸலீ என்று வடநாட்டில் புகழ் பெற்றதாகும். *(பாதரீ)*

மாசாட்சீ எனப்படும் ஒருவகைச் சோம இலை குளிர்ச்சியும் காமத்தையும் வளர்க்கும் தன்மையுமுள்ளது. புண், எலும்புருக்கி ஆகியவற்றைப் போக்கும். *(ஹோனகுந்தா)*

துரோண புஷ்பீ என்ற தும்பை கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. சுவையுள்ளது. வாந்தியையும் கபத்தையும் போக்கும். மந்தத்தையும் நீக்கும். வாயுவை அகற்றி உடலுக்கு நன்மை பயப்பதாகும். மேலும் இதன் இலை சுவையுள்ளது. வரட்சி கொடுப்பது. கடினமானது. பித்தத்தை வெல்லும். மலத்தை இளக்கும். காமம் நீர்க்கோவை (Dropsy) இந்திரிய நோய், காய்ச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது கசப்புள்ளது.

மேதிகா என்ற கொத்துமல்லி கசப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. இரத்தத்தையும், பித்தத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். அரோசகத்தை நீக்கும். வாயுவை நீக்கும். பசியைக் கொடுக்கும்.

கைடர்ய பத்திரம் என்ற கருவேப்பிலை நன்மணமும் நல்ல சுவையுமுள்ளது. நஞ்சு, கபம், வாயு ஆகியவற்றை வெல்லும். இதில் பசுமை நீங்காதிருப்பது சிறந்தது. காய்ந்தது வலிமை தரும். மூன்று குறைகளையும் போக்கும். கர்னாடகத்தில் இதைக் கால சாகம் கரேபகம் என்றும் கூறுவர். சிராத்த பிரகரணத்தில் ரமணம், ராமணம், காலசாகம், கைடர்யம் என்று இதன் பெயர்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

கருங்கேரு கதளம் என்றழைக்கப்படும் மயிர் மாணிக்கம் குளிர்ச்சியுள்ளது. சிவந்தது. இனிப்புள்ளது. கடினமானது. கொழுப்பு, சோகை, மகோதரம், மூலம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வழுவழுப்புள்ளது. பிடிப்பை ஏற்படுத்துவது. வாயுவையும் போக்கவல்லது. (காரீசாகம்)

சுவேதாகஸ்த்யம் என்ற வெள்ளைப் பூவுடைய அகத்திக்கீரைப் பேய், காசம், மூன்று தோஷங்கள் ஆகியவற்றைப் போக்கும். களைப்பு, நிறமாற்றம் முதலியவற்றையும் நீக்கும் அதிகக் குளிர்ச்சியுள்ளது. இது மாலைக்கண்ணுள்ளவர்க்கு இதமாக இருக்காது. நான்கு நாள் விட்டுவிட்டு அடிக்கும் காய்ச்சலைப் போக்கும் வல்லமை இதற்கு உண்டு.

ரக்தாகஸ்த்யம் என வழங்கும் சிவந்த பூவுள்ள அகத்திக்கீரை சுவை மிக்கது. நஞ்சையும், குஷ்டத்தையும் போக்கும். அதன் பூ பாவங்களை நீக்கும். உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். காமத்தை வளர்க்காது. சுவை தரும். வரட்சியுள்ளது. வாயு, கபம், பித்தம் ஆகியவற்றை வெல்லும்.

பிம்பீதளம் எனப்படும் கோவையிலை குளிர்ச்சி யுள்ளது.வாயு, பித்தம், இரத்த நோய் ஆகியவற்றை வெல்லும். காமம், பாண்டு, தாகம் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.கொழுப்பு, வறட்சி ஆகியவற்றைத் தரும்.

கருணைக்கிழங்கின் இலை, தண்டு, காரம், வரட்சி உஷ்ணமுள்ளது. கிருமி, சிலேட்டுமம், மூலம் ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். தண்டு மலத்தை இளகச் செய்யும் கடினமானது. (சூரணபத்ரம், நாளம்)

ஸ்ரீவல்லி என்ற புளிஞ்சிக்காயின் இலை கசப்பும், புளிப்புமுள்ளது. வாயு, சோகை, கபம் ஆகியவற்றை அகற்றும். அதன் காய் எண்ணெய்க் கலப்பை நீக்கும்.

(சீகுதியான உஷ்ணமுள்ளது. இது மிக்க சுவையுள்ள தாகும். சீ கேகாயீ)

பட்ட சாகம் என்ற தண்டுக்கீரை நாடீகம் என்றும் வழங்கும். இது இரத்த நோயையும், பித்தத்தையும் போக்கும். மலத்தைக் கட்டும். வாயுவை அதிகமாக்கும். (நாளீகம்)

கரம்பி என்ற கொடிப்பசளை சதபர்வா என்றும் அழைக்கப்படும். இது முலைப்பாலை அதிகமாக்கும். இனிப்புள்ளது. இந்திரியத்தை வளர்ப்பது. (கலம்பி)

சீதிவாரம் எனப்படும் ஆரை சிதிவரம், ஸ்வஸ்திகம், ஸுநிஷத்மகம், ஸ்ரீவாரகம், ஸுசிபத்ரம், பர்னாகம், குக்குடம், சிகீ என்ற பெயர்களாலும் அழைக்கப்படும். இதன் இலை சாங்கேரியை ஒத்திருக்கும். இது நான்கு இலைகள் கொண்டதாக இருக்கும். எனவே இதற்கு நீர் நிறைந்த இடங்களில் சதுஷ்பத்ரீ என்று பெயர்.

சுநிஷண்ணம் எனப்படும் ஒருவகை ஆறை குளிர்ச்சியுள்ளது. எரிச்சலைப் போக்குவது. இலேசானது. நல்ல சுவையுள்ளது. வரட்சியும், பசியும் தரும். காமத்தை வளர்க்கும். காய்ச்சல், சுவாசம், இந்திரிய நோய், குஷ்டம், தலைச்சுற்றல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். (ஸுண் ஸுண்)

முள்ளங்கியின் பசுமை மாறாத இலை செரிமானத்தைத் தரும். நெய்யிலோ எண்ணெயிலோ சமைக்கப்பட்டால் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சமைக்கப்படாதது கபத்தையும், பித்தத்தையும் அளிக்கும். (மூலக பத்ரம்)

யவானி எனப்படும் குராசானி ஓமம் சுவையுள்ளது. வாயு கபத்தைப் போக்கும். உஷ்ணமானது. கசப்பும் உவர்ப்புமுள்ளது. பித்தத்தையும், வயிற்று வலியையும் போக்கும். இலேசானது. (வோவ பத்ரம்)

ஸு஀ஹு஀ண்டம் என்ற சதுரக் கள்ளி இலை காரமும் நல்ல சுவையுமுள்ளது. வயிற்று உப்புசம், கல்தங்குதல் குன்ம நோய், வயிற்று வலி, நீர்க்கோவை மகோதரம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். (ஸேர், நிவடிங்கம்)

பர்படம் பித்த இரத்த நோய்களை அகற்றும். காய்ச்சல் தாகம், தலைச்சுற்றல், எரிச்சல், வாயு ஆகியவற்றை அகற்றும். மலத்தைக் கட்டும். குளிர்ச்சியும், உவர்ப்புமுள்ளது. இலேசானது. (பித்த பாபடா)

சணக சாகம் என்ற கொண்டக்கடலை இலை எளிதில் செரிக்காது. கபத்தையும் வாயுவையும் தரும். புளிப்புள்ளது. மலத்தைக் கட்டும். பித்தத்தை அகற்றும். பல்லில் நீர்க்கோவையைக் கொடுக்கும்.

கலாய சாகம் என்ற பட்டாணிக்கடலை இலை மலத்தை இளகவைக்கும். இலேசானது. உவர்ப்புள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.

காந்தா என்றும் கேனா என்றும் கூறப்படும் இலை கபத்தையகற்றும். கண்ணுக்கு நன்மை தரும். சுவை மிக்கது.

வெள்ளைச் சேம்பின் சாகூடம் என்ற இலை வயிற்றுப்போக்கைத் தரும் மூலக் கிருமிகள், சிறுநீர் நோய் கபம் பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கருப்புச் சேம்பின் இலை மூலத்தை உண்டாக்கும். மந்தம், மலச்சிக்கல், சிறுநீரடைப்பு ஆகியவற்றை அகற்றும். (சாமகுரா) இதை மகாராஷ்டிரத்தில் அலூ என்பர்.

கரீரம் அல்லது முளை

முளை அல்லது குருத்து வயிற்றை உப்பச்செய்யும். இது சற்று உவர்ப்புள்ளதாகும். சுவையும் சிவந்த நிறமும் உள்ளதாகும். மேலும் முளை கசப்பும், உவர்ப்பும், புளிப்பும், குளிர்ச்சியும் உடையதாகும்.

இரத்த நோய், எரிச்சல், மூச்சுத் தினரல் ஆகியவற்றை அகற்றும். நல்ல சுவையுள்ளது. பருவ காலங்களில் இது குணமற்றதாகும்.

வில்வத்தின் முளை நல்ல பசியைத் தரும். கபத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். இது வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்கும். சதாவரியின் குருத்து உவர்ப்புடையதாகும். காமத்தை வளர்க்கும். இது மூன்று தோஷங்களையும் போக்க வல்லதாகும்.

இலைகளின் இளம் நுனிகளின் தன்மை யாவரும் அறிந்ததாகும்.

காய்

கூஷ்மாண்டம் என்றழைக்கப்படும் பூசனிக்காய் சிறுநீரடைப்பையும், பெருக்கத்தையும், மூச்சுத் திணரலையும் மூலத்தையும் போக்கும். இது மலத்தையும் சிறுநீரையும் வற்றவைக்கும். தாகத்தையும் வலியையும் குறைக்கும். தளர்ந்துபோன உடலுக்கு புஷ்டி வரும். காமத்தை வளர்க்கும். நல்ல சுவையுள்ளது. நாவிலுள்ள அரோசகத்தை (சுவையின்மை)ப் போக்கும். வலிமை தரும். பித்தத்தை அகற்றும். கொடியில் கிடைக்கும் காய்களில் பூசனிக்காய் சிறந்ததென்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இளம் பூசனி பித்தத்தைப் போக்கும். சற்று முற்றியது கபத்தை அகற்றும். நன்கு முற்றியது இலேசானது. உஷ்ணமானது. வரட்சியுள்ளது. பசியைத் தருவது. அடிவயிற்றைச் சுத்தம் செய்வது. எல்லா தோஷங்களையும் போக்கவல்லது. உடலுக்கு நன்மை பயப்பது. இந்திரியத்தில் மாறுதல் அடைபவருக்கு இது மிகவும் உகந்ததாகும்.

டாங்கரீ என்று அழைக்கப்படும் யானைக் கொம்பன் வெள்ளரி குளிர்ச்சியும் நல்ல

சுவையுமுள்ளது. பித்தம், எரிச்சல், இரத்த நோய் ஆகியவற்றை நீக்கும். வரட்சியையும் போக்கும். இது உருண்டை வடிவ முள்ளது. இது குளிர் ஜுரத்தையும் போக்கவல்லதாகும். இதனால் சிறுநீரடைப்பும் அகலும்.

மேலும் இளம் டாங்கரி மிகவும் இனிப்புள்ளது. இது பித்தம் எரிச்சல், தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். நல்ல சுவையும், திருப்தியையும், புஷ்டியையும் தரவல்லது. இலேசானது. வீரீயத்தை வளர்க்கும். நிறைந்த வலிமை தரும். மயக்கம், தலைச்சுற்றல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதே முற்றிவிட்டால் இனிப்புச் சுவையுள்ள தாகும். கடினமாகிவிடும். இது தாகத்தையும், எரிச்சலையும், இரத்த நோயையும் உண்டாக்கும். (தேவடாங்கர்)

கக்கரிக்காய் காமத்தை வளர்க்கும். எரிச்சலையும் களைப்பையும் போக்கும். சிறுநீரை அதிகரிக்கச் செய்யும். வீரியம் தரும். இளம் கக்கரி கசப்புள்ளது. சற்று முற்றிய பின் புளிப்புள்ளதாகும். இது பழுத்துவிட்டால் அமுதத்தைப் போன்றதாகும். திருப்தியையும், புஷ்டியையும் தருவதாகும். (இதை மாளவ நாட்டில் ஷட்புஜா கர்க்கடி என வழங்குவர்)

வெள்ளரி இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சியானது. உவர்ப்புள்ளது. கபத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும். பழுத்தது இரத்த தோஷத்தையுண்டாக்கும். இது சிறுநீரடைப்பு வலி ஆகியவற்றை அகற்றும்.

மேலும் வெள்ளரிப்பழம் சிறுநீரடைப்பை அகற்றும். ஏராளமான சிறுநீர் கொடுக்கும். இது மூலம், மூச்சுத் திணரல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது பித்தம், வாந்தி, இரத்தநோய், எரிச்சல், சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது சுவை மிக்கது. இலேசானது.

திரபுசம் என வழங்கும் தௌஸி வெள்ளரி சுவையும், இனிப்பும், குளிர்ச்சியும் கடினமான தன்மையும் பெற்றது. தலைச்சுற்றல், பித்தம், எரிச்சல், வலி வாந்தி ஆகியவற்றை அகற்றும். ஏராளமான சிறுநீரைப் பெருக்கும். (கொங்கணத்தில் இது தௌஸி காகடீ என வழங்கப்படும்)

பூதும்பி எனப்படும் நிலச்சுரை கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. சன்னிபாத ஜுரத்தைப்போக்கும். பல் கிட்டுதல், இகறு வீக்கம், வாதத்தையும் போக்க வல்லது. (போயதும்பி)

கலிங்கம் எனப்படும் சர்க்கரைக்கும்பட்டி இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. இது எரிச்சல், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கி திருப்தியைத்தரும். காமத்தை வளர்க்கும். வலிமையும், வீரியமும், உடலில் புஷ்டியும் இதனால் வளரும்.

கர்பூஜம் என வழங்கும் பறங்கிக்காய் சிறுநீரைக் குறைக்கும். வலிமை தரும். வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யும். கடினமானது. பசையுள்ளது. மிகுந்த சுவையும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. பித்தம், வாயு ஆகியவற்றை அகற்றுவது. இதில் சற்றுப் புளிப்பும் கலந்திருப்பது இரத்த நோயையும், பித்தத்தையும் தரும். இது நீர்ச் சுருக்கை அதிகமாக ஏற்படுத்தும்.

ஹஸ்தி கோசாதகீ என வழங்கும் பீர்க்கங்காய் பசையும்; இனிப்பும், வயிற்றில் உப்புசத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மையுமுள்ளது. இது காமத்தை வளர்க்கும். கிருமிகளைப் போக்கும். புண்களை ஆற்ற இது உதவி செய்யும். ராஜ கோசாதகீ என்னும் வகையைச் சேர்ந்த பீர்க்கை மயக்கத்திற்கும், பித்த நோய்களுக்கும், சிறந்த மருந்தாகும். வலியிலும் களைப்பிலும், சிறுநீர் நோயிலும் புண்ணிலும், பித்தத்திலும் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். சிரா

கோசாதகீ எனப்படும் தும்மட்டிக்காய் பித்தத்தையும் பசியையும் தாகத்தையும் போக்கும். இது சிறுநீர் நோயுள்ளவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும். உடலுக்கு எப்பொழுதும் இதமானது. பித்தம் வாந்தி ஆகியவற்றைப் போக்கும் தன்மையுடையதாகும்.

சாகாண்டோலா எனப்படும் பூனைக்காலியும், ஆத்மகுப்தா என்றழைக்கப்படும் சிறுகோவையும் உளுந்தின் தன்மைகளையுடையவையென அறிந்து கொள்க.

படோலி என்ற காய்ப்புடலங்காய் சுவை மிக்கது. பித்தத்தைப் போக்கவல்லது. சுவை தருவது. காய்ச்சலைக் குறைக்கும். வலிமையும் புஷ்டியும் தரும். உணவைச் செரிக்கச் செய்யும். மேலும் புடலின் இலை பித்தத்தைப் போக்கும். தண்டு கபத்தைப் போக்கும். மூன்று தோஷங்களைப் போக்கும். இதன் வேர் வயிற்றுப் போக்கிற்கு உதவும். சாதாரணப் புடலங்காய் வாயு பித்தம் ஆகியவற்றை நீக்கும். வலிமை தரும். உடலுக்கு இதமானது. சுவை தருவது. வறட்சியுள்ளவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும். இதன் தன்மை காய்ப்புடலையை விடக்குறைவுள்ளதாகும்.

அஸிசிம்பி எனப்படும் ஒருவகை மொச்சை இனிப்பும் குளிர்ச்சியும், நல்ல சுவை தரும் தன்மையுமுள்ளது. சிலேட்டுமம், பித்தம், புண் ஆகியவற்றுக்கு நல்ல மருந்தாகும். மஞ்சள் நிறமும் வெண்மையுமுள்ள மொச்சைக் கொட்டை சுவையில் உவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்ததாகும். இவ்விரண்டும் தொண்டையைச் சுத்தம் செய்யும். பசியையும் நல்ல சுவையையும் வளர்க்கும். இரண்டும் ஒரே தன்மையுள்ளதாக இருப்பினும் இவற்றில் இரண்டாவது சிறந்ததாகும். ஆனால் இது பிடிப்பையுண்டாகும்.

அல ஸாந்த்ர பலம் எனப்படும் காராமணி நல்ல சுவையுள்ளது. உவர்ப்பும் சேர்ந்தது. கபத்தையும் வாயுவையும் வெல்லும். தன்மையுள்ளது. பட்சவாதத்தை உண்டாக்கும் பசியையும் ஜீரணத்தையும் குறைக்கும் கடினமானது.

வாகுசீ என வழங்கும் கார்போக அரிசி வறட்சியும் அதிக பித்தமும் தருவதாகும். கடினமானது. வாயுவைப் போக்கும். கசப்புடையது. மகோதரமுள்ளவர், மூல நோய்க்காரர், வயிற்றுக் கடுப்புள்ளவர்கள் ஆகியவர்களுக்கு இது உகந்ததல்ல.

வெள்ளை முருங்கைக்காய் காமத்தை வளர்ப்பது. வழுவழுப்புள்ளது. சிலேட்டுமத்தை அகற்றும். கடினமானது பசியைக் கிளப்பும். வாயுவையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். நல்ல நிறம் தரும். மூல நோயையும் இந்திரிய நோயையும் அகற்றும்.

சிவப்பு முருங்கை கைப்பு, பசை நல்ல சுவை, காரம் குளிர்ச்சி ஆகிய தன்மையுள்ளது. கண்பார்வை, தாய்ப்பால், காமம் ஆகியவற்றையும் உற்சாகத்தையும் வளர்க்கும். அடிவயிற்றைச் சுத்தமாக்கும். கொழுப்பு குன்ம நோய், மகோதரம், சுவாசம் குரல் உடைந்து போதல், கிருமிகள் சோகை ஆகிய குறைபாடுகளை வெல்லும் தன்மையுள்ளது. முருங்கை வேர் வாயு முதலிய குறைகளைப் போக்கும். வலிமை தரும். உஷ்ணமானது. நல்ல பசியைக் கொடுப்பது. முருங்கைப் பூ கனமும் குளிர்ச்சியும் பொருந்தியதாகும் பித்தம், சிலேட்டுமம், கிருமிகள் ஆகியவற்றை அடியோடு அகற்றும் கண் பார்வை தரும். இந்திரியத்தைக் குறைக்கும் நல்ல சுவையும் உற்சாகத்தையும், பசியையும் தரும். மலத்தை இளக வைக்கும்.

முற்றிய அகத்திப் பூ நல்ல சுவையுள்ளது. பிஞ்சுப்பூ பித்தம் கபம் கிருமிகள் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கண்ணில் உள்ள புண்ணைப் போக்க இது சிறந்த மருந்தாகும். இடைநிலையிலுள்ள பூ எளிதில் செரிக்கும்.

முற்றாத பலாக்காய் உவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. கடினமானது. கொழுப்பையும், சிலேட்டுமத்தையும் வலிமையையும் வளர்க்கும். தாகம், எரிச்சல், பசி, பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்து பாதிவேகவைக்கப்பட்டது நல்ல சுவையுள்ளதாகும். இதுவும் கடினமானது. பழுத்த பலா நல்ல பசையுள்ளது. கடினமானது. மனத்திற்குகந்தது. இனிப்புள்ளது. வலிமையையும், வீரியத்தையும் வளர்க்கும். களைப்பு, தாகம், வறட்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். மூட்டுப் பிடிப்பையுண்டாக்கும். சுவை தருவது. இது எளிதில் செரிக்காது. பலாக்கொட்டை சற்று துவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. கடினமானது. வாயுவையும் தோலில் தோன்றும் வியாதிகளையும் போக்கும். பலாப்பழம் தின்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளை அகற்றும் தன்மையுள்ளது. இது நல்ல சுவையுமுள்ளதாகும்.

பலாப்பழத்தின் தெரை காமத்தை வளர்ப்பதாகும். இது வாயு, கபம், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். குறிப்பாக குன்ம நோயுள்ளவர்களும் செரிமான மில்லாதவர்களும் பலாவைக் கண்டிப்பாக உண்ணலாகாது. பனஸாவர்த்தம் எனப்படும் பலாத்தெரை நன்கு பழுத்த பலாப்பழத்தைச் சாறாக்கினால் அதைப் பனஸாவர்த்தம் என்பர். இது மிகுதியான சூட்டையும் வறட்சியையும் தரும். இதன் தன்மைகள் ஏறக்குறைய பழத்தினுடையது போலவேயாகும். ஆனால் செயற்கையால் இது சற்று இலேசாகும்.

ஆசினி என்ற ஈரப்பலா லகுசம் என்றும் லகுஜம், டஹு என்றும் அழைக்கப்படும். பழுக்காத ஈரப்பலா உஷ்ணம் நிறைந்தது.இது மலத்தைக் கட்டும். இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் இரத்த நோயையும் உண்டாக்கும். இந்திரியத்தையும் செரிமானத்தையும் கொடுக்கும். கண்ணுக்குத் தீமைதரும். இதுவே நன்கு பழுத்த பின்னர் இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளதாகும். உஷ்ணம், பித்தம், கபம் ஆகியவை இதனால் உண்டாகும். இது செரிமானத்திற்கு உதவி செய்யும். சுவைமிக்கது. காமத்தை வளர்க்கும். மலத்தைக் கட்டும்.

தொண்டி இனிப்புள்ளது. பித்தம், சுவாசம், காசம், கபம் ஆகியவற்றை அகற்றும். ஜுரத்தைப் போக்கும். இது க்ருஹபிம்பிகா என்றும் அழைக்கப்படும்.

கசப்புக் கோவை சுவையும் குளிர்ச்சியும் உள்ளதாகும். இது வாயு, பித்தம், கபம், இரத்த நோய், சோகை ஆகியவற்றை அகற்றும். வாந்தியை உண்டாக்கும். காமாலை, பாண்டு, சுவாசம், வறட்சி, காய்ச்சல் முதலியவற்றையும் போக்கும்.

பாவற்காய் காரமும் உஷ்ணமும் நிறைந்தது. பசியைத் தருவது. கபத்தையும் வாயுவையும் வெல்வது. வாயில் சுவையின்மையை அகற்றும். இதனால் இரத்த தோஷம் உண்டாகும். மேலும் இது கசப்புடையது. பசி தருவது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றுவது. உவர்ப்புமுள்ளது.காய்ச்சல், சுவாசம், குன்ம நோய், ஆகியவற்றைப் போக்கும். இலேசானது. மேலும் பெரும் பாவற்காய் மலத்தைக் கட்டும். சுவைமிக்கது. கடினமானது. உஷ்ணத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். வெள்ளைப்பாகல் நஞ்சையகற்றும். இது மகப்பேற்றின் போது வலியைக் குறைக்கும். இது சற்றுக் காரமும் கசப்புமுள்ளது. நஞ்சைய கற்றி வலிமை தருவது.

பிரசேகம், சுவாசம், மூலநோய், கிருமிகள், குஷ்டம், காய்ச்சல் ஆகியவற்றை எளிதில் வெல்லும். மெது பாகல் சற்றுக் கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. உவர்ப்பும் நிறைந்தது. நஞ்சைப் போக்குவது. வாயுவையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். பசியும் தரும். நெய்ப் பாகல் உஷ்ணமும் கசப்பும் நிறைந்தது. சுவைமிக்கது. பசியைத் தருவது. பெண்குறியில் தோன்றும் குறைபாடுகளை அகற்றும். கருச்சிதைவு, நஞ்சு ஆகியவற்றை அகற்ற உதவும்.

மகதிகாபலம் என அழைக்கப்படும் பெரும் கத்தரிக்காய் நல்ல சுவையும் சாறுமுள்ளது. குளிர்ச்சியும் வழவழப்பும் உள்ளது. வாயு, பித்தம், சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். மலமும், சிறுநீரும். அதிகரிக்கச் செய்யும். இது கண்ணுக்கு உகந்ததல்ல. கடினமானது. காமத்தை வளர்ப்பது. இது உடலைப்பருக்க வைக்கும். கிருமிகளைப் போக்கும்.

கருங்கத்திரிக்காய் மிகவும் மென்மையுள்ளது. இனிப்பும் உற்சாகமூட்டும் தன்மையும் நிறைந்தது. கடினமானது. சுவையூட்டுவது. பித்தத்தைப் போக்குவது. உடலில் குளிர்ச்சியையும், மலச்சிக்கலையும், கபத்தையும் வாயுவையும் உண்டாக்குவதாகும்.

பெரிய முள்ளுக்கத்திரிக்காய் மூன்று குறைகளை யும் போக்கவல்லது. நல்ல சுவையும் சற்றுக் கசப்பு முள்ளது. பசியைத் தருவது. பலநோய்களைப் போக்க வல்லது. உடல்நலத்திற்கு உகந்தது. ஆனால் உஷ்ண முள்ளது.

சுண்டைக்காய் சுவைமிக்கது. காய்ச்சல், காசம், சுவாசம், மூலம் முதலிய நோய்களைத் தீர்க்கும். இதன் சாற்றிலும், இது சமைக்கப்பட்டாலும் கசப்புள்ளதாகும்.

பல நிறங்களுள்ளதும், முள் நிறைந்ததும், பெரியதும் கைப்புள்ளதும், கறுப்பு நிறமோ, சிவப்பு நிறமோ பெற்றதுமான கத்திரிக்காய்களுள் சிவப்பு நிறமுள்ளது மிகச்சிறந்ததாகும். இதை அரசரும் விரும்புவர். பொதுவாகக் கத்திரிக்காய் கைப்புள்ள தாகும். நல்ல சுவை மிக்கது. இதில் இனிப்பும் கலந்திருக்கும். இது பித்தத்தைப் போக்கி உடலுக்கு உறுதியும் வளர்ச்சியும் தரும். எளிதில் செரிக்காது. வாயு உள்ளவர்களுக்கு இது உகந்ததல்ல.

முள்ளுக் கத்தரிக்காய் பிஞ்சாக இருந்தால் மிக்க நன்மை தரும். இது மூன்று தோஷங்களையும் தீர்க்கும். சற்று சிலேட்டுமம் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வெள்ளைக் கண்டங்கத்தரி வாயுவையும் சிலேட்டுமத்தையும் அகற்றும். கண்டங்கத்தரி கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. இது பசியைத் தரும். சுவாச காசங்களை அகற்றும். ஜலதோஷம், கபம், வாயு, காய்ச்சல் ஆகியவற்றை அடியோடு போக்கும்.

கத்தரிக்காயைக் காம்புவரை தணலில் நன்குசுட்டு உப்பு மிளகுத்தூளுடன் கலந்து பெருங்காயம் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்தால் அதற்குப் பரித்திரம் என்று பெயர். இது வாயுப் பிடிப்பையும், சிலேட்டுமத்தையும் அகற்றிச்சுவை மிகுந்த உணவாகவும் அமையும். மற்றோரிடத்தில் தணலில் சற்று சுடப்பட்ட கத்தரிக்காய் பித்தத்தைப் போக்கவல்லது. கபத்தை உடைத்து வாயுவையும் அஜீரணத்தையும் போக்கும். எளிதில் செரிக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதையே எண்ணெய் உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சமைத்தால் கடினத்தன்மை பெற்றுவிடும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. வெள்ளைக் கத்தரிக்காய் முட்டையுருவிலிருக்கும். இது நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். ஆனால் இது முன் கூறப்பட்டவைகளை விடத் தரத்தில் தாழ்ந்ததாகும்.

வெண்டைக்காய் சற்றுப் புளிப்பும் உஷ்ணமும் உள்ள தாகும். ஆனால் நல்ல சுவை மிக்கதாகும்.

வாழை

வாழைக் கச்சல் சற்று இனிப்பும் உவர்ப்பும் உள்ளதாகும். இது பித்தத்தை அகற்றும். குளிர்ச்சியும் நல்ல சுவையுமுள்ளதாகும். இதன் தண்டும் அவ்வகையான தாகும். கிழங்கு கிருமிகளைக் கொல்லும் தன்மையுள்ளது. இலை வயிற்று வலியை அகற்றும்.

மேலும் நன்கு முற்றிய வாழைக்காய் உவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. இது வலிமை தரும். குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இதனால் பித்தமும் இரத்தநோயும் அகலும். மிகவும் கடினமானது. நல்ல செரிமானமில்லாதவருக்கு இது உகந்ததல்ல. இதனால் இந்திரியம் உடனே வளரும். இது கிருமிகளைக் கொல்லும். தாகத்தை தீர்க்கும். உடலுக்கு நல்ல ஒளி தரும் நல்ல செரிமானமுள்ளவருக் குகந்த உணவாகும். இது கபத்தினால் தோன்றும் நோய்களை நீக்கும்.

பெருவாழை எனப்படும் மொந்தன் குளிர்ச்சி நிறைந்ததாகும். இது உடல் வளர்ச்சியையும் திருப்தி யையும் தரும். கடினமானது. இரத்த நோயையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். நல்ல செரிமானமுள்ளவருக்கு இது அதிகமான காமத்தை வளர்க்கும்.

மரவாழை நல்ல சுவையும் குளிர்ச்சியும் நிறைந்த தாகும். பித்தத்தையும் இரத்த நோயையும் நீக்கும். கடினமானது. இனிப்புள்ளது. எளிதில் செரிக்காது. இது செரிமானத்தையும் மிகுதியாகக் குறைக்கும்.

தங்க வாழை இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. வலிமையும் செரிமானமும் தரும். தாகத்தையும், எரிச்சலையும் கபத்தையும் அகற்றும். கடினமானது. காமத்தை வளர்ப்பது.

இவற்றுள் உருவத்தில் சிறியது குளிர்ச்சியும், கடினமான தன்மை, காமத்தை வளர்த்தல் ஆகியவை மிக்கதாகும். பித்தம் எரிச்சல் ஆகியவற்றைப்போக்கும். பொதுவாக இது செரிமானத்தைக் கொடுக்கும்.

காட்டு வாழை எனப்படும் மலை வாழை இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் நிறைந்ததாகும். வலிமையும் வீரியமும் அளிக்கும். நல்ல சுவையுள்ளது. தாகம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றை அகற்றும். எளிதில் செரிக்காது.

கறுப்பு வாழை நல்ல சுவையுள்ளது. சற்று உவர்ப்பும், இனிப்புமுள்ளது. இது இந்திரியப் பெருக்கு பித்தம், தாகம் ஆகியவற்றை அகற்றும். உற்சாகத்தை அளிக்கும். இலேசானது.

பூவன், கறுப்பு வாழை, மலை வாழை இவைகளில் பின்னது தன்மையில் தாழ்ந்தது. இவற்றின் பழம் சற்று உவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. கனமானது. வாழைப் பழத்தின் தோல் கசப்பும் உவர்ப்புமுள்ளது. பித்தத்தை அகற்றும். இலேசானது.

பெருங்களா உவர்ப்பும் புளிப்புமுள்ளது. இதன் பிஞ்சு பசியை அதிகமாக்கும். வரட்சி தரும். நன்கு முற்றியபின் மூன்று தோஷங்களையும் அகற்றும். நஞ்சையும் போக்கும். சுவை தரும்.

தும்பிக்கை உவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. வறட்சி தருவது. இது சிலேட்டுமத்தை வளர்க்கும். உடலில் பிடிப்பையும் மலச்சிக்கலையும் உண்டாக்கும். இதனால் அரோசகமும் ஏற்படும். கடினமானது.

அரசின் பழம் உடலுக்கு இதமானது. மிகவும் குளிர்ச்சியுள்ளது. பித்தம், இரத்தநோய், எரிச்சல், தாகம், குமட்டல், வாந்தி, நாக்கில் சுவையின்மை ஆகியவற்றை ஆகியவற்றை அகற்றும்.

அத்திக்காய் உவர்ப்புடையது. பருத்தால் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுடையதாகும். இது கிருமிகளைக்கொல்லும்

தன்மையுள்ளது. மயக்கம், எரிச்சல், தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

காட்டுப் பருத்தி கசப்பும், புளிப்புமுள்ளது. சுவை தருவது. நன்கு செரிமானத்தை வளர்ப்பது. ஈரல் பருத்து வருதல், குன்மம் வயிற்று வலி ஆகியவற்றை அகற்றும்.

நறுலி கசப்பும் உவர்ப்பும் இனிப்பும் நல்ல சுவையும் செரிமானம் தரும். தன்மையுமுள்ளது. இதனால் சிலேட்டுமம், கிருமி, புற்றுநோய், அஜீரணம், இரத்தநோய், மலச்சிக்கல் புண், அம்மை, கபம் ஆகியவை போகும். மேலும் இது கசப்பும், உஷ்ணமும், இனிப்பும் அழுத்தமும் உள்ளது. விஷம், படை, அம்மை, புண், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதன் பழம் இனிப்பும், கசப்பும், குளிர்ச்சியும் இலேசான தன்மையுமுள்ளது. வாயுவைப் போக்கும். சமைக்கப் பட்டால் துவர்ப்பும் கசப்புமுள்ளதாகும். உஷ்ணம், பித்தம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றை வெல்லும். இது நன்கு பழுத்திருந்தால் பசையுள்ளதாகவும் இனிப்பு நிறைந்துமிருக்கும். சிலேட்டுமத்தை அகற்றும். குளிர்ச்சி நிறைந்தும் கனமுள்ளதாகவும் இருக்கும். மூட்டுப் பிடிப்புண்டாக்கும். ஆனால் உற்சாகமளிக்கும். வாயு, பித்தம், கபம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சிறுநறுலி இனிப்புள்ளது. சற்றுக் குளிர்ச்சியும் கொண்டது. இது கிருமிகளையும் அவைகளால் விளையும் நோயையும் அகற்றும். வாயு அதிகரிக்கச் செய்யும். இது கந்தகத்தின் தன்மையுள்ளது.

தென்னை

தேங்காய் கடினமானது. பசையுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்கும். குளிர்ச்சி நிறைந்ததுவ. இது பாதி முற்றியிருந்தால் தாகம், வறட்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். ஆனால் எளிதில் செரிக்காது.

கொங்கண நாட்டில் மோகம் என அழைக்கப்படும் ஒருவகைத் தேங்காய் இனிப்பும் குளிர்ச்சியும்

நிறைந்தது. எரிச்சல், தாகம், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வலிமையும், புஷ்டியும் தரும். நல்ல சுவை நிறைந்துள்ளது. வீரியத்தை வளர்ப்பது. சிறந்த ஒளியை அளிப்பதுமாகும்.

மேலும், "மாத்வீகம் என்றழைக்கப்படும் இந்தத் தேங்காய் மிகவும் இனிப்புள்ளது. எளிதில் செரிக்காது. பூச்சியை உண்டாக்கும். பசையுள்ளது. வாயு, அதிசாரம், களைப்பு, சோர்வு ஆகியவற்றைத் தணிப்பது. பெரும் உஷ்ணத்தைப்போக்கும். அஜீரணம், சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும். நல்ல ஒளியும் வலிமையும் கொடுக்கும். உடலுறுதியைக் காக்கும். மிகுதியான காமத்தை வளர்க்கும். பித்தத்தைப் போக்கும்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

தேங்காயின் கொப்பரை மிகுதியானது. பசையுள்ளது. கடினமானது. எளிதில் செரிக்காது. எரிச்சலையும் பிடிப்பையும் உண்டாக்கும். வலிமையையும், வீரியத்தையும் வளர்க்கும்.

பாக்கு கடினமானது. குளிர்ச்சியும் உவர்ப்பும் உள்ளது. இது கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். சற்று மயக்கம் தரும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அரோசகத்தைப் போக்கும்.

இதில் ஈரமுள்ளது. (பச்சை) கனமானது. நீர்ப்பெருக்கத்தை உண்டாக்கும். சூட்டைத் தணிக்கும். கண்பார்வையைக் கெடுக்கும். சமைக்கப்பட்டால் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். இதன் சிறப்பிற்கு காரணமாகும்.

சிந்தோளம் கபம், வாயு, பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்குவதாகும். இரத்தநோய், அதிசாரம், சொறி, குஷ்டம், பாலினக் குறியின் புற உறுப்பிலோ அல்லது குதத்திலோ உள்ல புறைப்புண், அஜீரணம், குடலில் கல் சேர்வதாலுண்டான நோய் ஆகியவற்றை அகற்றும். இது

இதயநோயுள்ளவர்களுக்கு இதமானது. வலிமை தருவது. காமத்தை வளர்ப்பது. காசநோய், உடலிளைப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, காய்ச்சல் ஆகியவை உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் நன்மை பயப்பதாகும்.

ஈச்சை சற்று உவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. இது வாயுவையும் பித்தத்தையும் அகற்ற வல்லது. வலிமை தருவது. காமத்தை வளர்ப்பது. குறிப்பாக இது அதிக கனமுள்ளதாகும்.

பேரீச்சை இரத்தநோய், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்குவதாகும். இனிப்புள்ளது. நன்கு சமைக்கப் பட்டால் குளிர்ச்சி தருவது. தாகம், வறட்சி, உடலில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதாலுண்டாகும் நோய், மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை அகற்றுவது. பசையுள்ளது. காமத்தை வளர்ப்பது. வலிமை தருவது. உஷ்ணத்தை போக்குவது. சுவை மிக்கது. மனதிற்குகந்தது. களைப்பையும் போக்கித் திருப்தியைத் தருவதாகும்.

உருண்டைப் பேரீச்சை இனிப்புள்ளது. இரத்தநோய், பித்தம், தாகம், அதிக சோகை, சுவாசம், கபம், களைப்பு, நஞ்சு ஆகியவற்றை அகற்றும். பசையுள்ளது. திருப்தியையும் புஷ்டியையும் தருவது. செரிமானத்தைக் குறைப்பது. கனமானது. வலிமை தரும். வீரியத்தையும் வளர்க்கும்.

மாதுளை இனிப்பும், புளிப்பும், உவர்ப்பும் உள்ளது. காசம், வாயு, பித்தம் ஆகியவற்றை போக்கும். பிடிப்பை உண்டாக்கும். பசியை வளர்க்கும். சற்று உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும். நல்ல சுவைதந்து களைப்பையும் அகற்றும் தன்மையுடையதாகும்.

மாதுளை இரு வகையானதென்று பெரியோர் கூறுவர். அது புளிப்புள்ளதும் இனிப்புள்ளதுமாகும். புளிப்புள்ளது வாயு, கபம், பித்தம் ஆகியவற்றைப்

போக்கும். இனிப்புள்ளது எரிச்சலைப் போக்கும். இது இலேசானது. உடலுக்குகந்தது.

கொடிமுந்திரி மிகுந்த இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. குளிர்ச்சி, பித்தம், வலி, வறட்சி ஆகியவற்றை வெல்லும். சிறுநீர்ச் சிக்கலை நீக்கும். சுவை மிக்கது. காமத்தை வளர்ப்பதாகும். மிகவும் திருப்தி தருவதாகும்.

பெருங்கொடி முந்திரி இனிமையும், குளிர்ச்சியும் நிறைந்ததாகும். மனதிற்கு உகந்தது. கொழுப்பு அதிகரிப்பை நிறுத்தும். எரிச்சல், மயக்கம், காய்ச்சல், சுவாசம், தாகம், இதயத்தின் அதிகத்துடிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

துவீப திராட்சை எனப்படும் ஒருவகை முந்திரி இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ளது. வழுவழுப்புக் கொண்டது. சுவை தருவது. குளிர்ச்சியானது. சுவாசம் அதிக இதயத்துடிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது மக்களுக்குப் பிடித்தமானது.

பவ்யம் என்ற பெயர்கொண்ட திராட்சை பிஞ்சாக இருப்பின் உஷ்ணமும் சற்று நஞ்சுமுள்ளது. இது பித்தம், இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியவற்றைத் தருவதாகும். சற்று முற்றிய பின் புளிப்புள்ளதாகும். உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். நன்கு முற்றிய பின் புளிப்புமுள்ளதாகும். தாகம், இரத்தநோய், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். நன்கு முற்றியபின் காய்ந்தது. களைப்பு, உடல்வலி ஆகியவற்றைப் போக்கும். திருப்தியையும் புஷ்டியையும் தரும்.

மேலும் நன்கு முற்றிக் காய்ந்த திராட்சை குளிர்ச்சி உள்ளது. பித்தம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றை அகற்றுவது. இனிப்புள்ளது. வேகவைத்த பின் பசையுள்ளது. மிகுந்த சுவையுள்ளது. கண்ணுக்கு நன்மை பயப்பது. சுவாசம் காசம், களைப்பு, நஞ்சு

ஆகியவற்றைப் போக்கும்.சோகை, தாகம், காய்ச்சல் ஆகியவற்றை அகற்றும். எரிச்சல், வயிறு உப்புசம், மயக்கம் முதலியவற்றிற்கு நல்ல மருந்தாகும். திருப்தியைத் தரும். வீரியம் அறவே குறைந்துள்ளவர் களையும் காமக் கலையில் கைதேர்ந்தவர்களாக்கும்.

பழுக்காத அன்னாசி சுவையுள்ளது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். கனமானது. உணவில் சுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். வலி, களைப்பு ஆகியவற்றை அகற்றும். நன்கு பழுத்தது. பித்தத்தைப் போக்கும். சுவையும் சாறுமுள்ளது. உஷ்ணத்தைப் போக்கும்.

இலுப்பை புளிப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. இது பித்தத்தை அளிக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். இது பழுத்தால் இனிப்பும், புளிப்புமுள்ளது. வலிமை, உடலுக்கு புஷ்டி, சுவை ஆகியவற்றை வளர்க்கும்.

அமிர்த பலம் இலேசானது. இது காமத்தை வளர்க்கும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். முத்கல நாட்டில் இது மிகுதியாகக் கிடைக்கும்.

இலந்தை

இலந்தை இனிப்பும் சற்று கசப்பும் புளிப்பும் உள்ளது. நன்கு பழுத்தது. இனிப்பும் புளிப்புமே உள்ளது. கபத்தையும், வாயுவையும், அதிசாரம், இரத்தநோய், களைப்பு, வரட்சி ஆகியவற்றையும் போக்கும். நல்ல சுவையுள்ளதாகும்.

இவை இலந்தையின் பொதுவான தன்மைகளாகும்.

இராஜபதரம் எனப்படும் பெரும் இலந்தை குளிர்ச்சியுள்ளது. தாகம், பித்தம், வாதம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். காமத்தைக் கொடுக்கும். வீரியத்தை வளர்க்கும். வறட்சி, களைப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

பூபதரம் எனும் நில இலந்தை குளிர்ச்சியுள்ளது. இவ்விலந்தையின் சுவை இனிப்பும் புளிப்புமாகும். இதனால் கபம், வாதம் ஆகியவை அகலும். உடலுக்குப் பத்தியமானது. செரிமானத்தையும் பசியையும் தரும். சற்று பித்தத்தையும் இரத்தப் பெருக்கத்தையும் கொடுக்கும். நல்ல சுவையுள்ளதாகும்.

சிறு இலந்தை இனிப்பும், புளிப்புமுள்ளது. பழுத்தது கபத்தையும், வாதத்தையும் போக்கும். சுவைமிக்கது. பசையுள்ளது வயிற்றில் பூச்சியுண்டாக்கும். பித்தநோய், வாதம், வறட்சி ஆகியவற்றை அகலும்.

இலந்தையின் இலை மேற்பூச்சுக்குப் பயன் பட்டால் காய்ச்சலையும் எரிச்சலையும் போக்கும். தோலில் தோன்றும் கொப்புளங்கள் கட்டிகளைப் போக்கும். இதன் விதை கண்ணோய்க்கு நல்ல மருந்தாகும்.

கும்மட்டி மாதுளை அல்லது துருஞ்சு நாரத்தை புளிப்பும் கசப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. சுவாசத்தையும் காசத்தையும் போக்குவது. வாயுவையும் அகற்றும். தொண்டையைச் சுத்தமாக்கும். இலேசானது பசியை வளர்க்கும். செரிமானத்தையும் நல்ல சுவையையும் தரும்.

மேலும், பிஞ்சாக உள்ள நிலையில் இது பித்தம், வாயு, கபம் ஆகியவற்றைத் தரும். சற்று முற்றிய பின்னும் அதே தன்மையுடையதாக இருக்கும். பழுத்தபின் உடலுக்கு நல்ல நிறம் தரும். சுவை மிகும். புஷ்டியும் வலிமையும் தரும். சூலம், அஜீரணம், மலக்கட்டு, வாயு, சுவாசம், மந்தம், காசம், அரோசகம், சோகை ஆகியவற்றைத் தணிக்கும் தன்மையுள்ளதாகும்.

இதன் தோல் கசப்புள்ளது. எளிதில் செரிக்காது. வயிற்றுப்பூச்சியையும், கபத்தையும், வாயுவையும் போக்கும். இதன்வேர் பசையுள்ளது. உஷ்ணம் நிறைந்தது. பித்தத்தையும் எல்லா வகையான சுவையின்மையையும் போக்கவல்லது. வயிற்றைச்

சுத்தமாக்கும். வாயு, தொண்டை வரண்டுவிடுதல், வயிற்றிலுண்டாகும் நோய்கள் ஆகியவற்றை அகற்றும். இதன் பூந்துகள் பசியைத் தரும். புளிப்புச் சுவையுள்ளது. இதன் விதை கசப்பு உள்ளது. கபம், மூலம், வீக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். உடலுக்கு இதமானது.

வள்ளி நாரத்தை கசப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. சுவை தருவது. வாயுவைப் போக்குவது. அஜீரணமும், பூச்சி ஆகியவற்றை அகற்றவல்லது. இது கபத்தையும், சுவாச நோயையும் போக்கும்.

மது கர்க்கடி என்னும் இனிப்பு மாதுளை இனிப்பும், குளிர்ச்சியுமுள்ளது. தாகத்தைத் தீர்ப்பது. மூன்று தோஷங்களையும் அகற்றுவது. சுவை மிக்கது. காமத்தை வளர்ப்பது. கடினமானது. எளிதில் செரிக்காது.

ஆரஞ்சு இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. கடினமானது. உஷ்ணமுள்ளது. நல்ல சுவைமிக்கது.

வாதுமை பூச்சிகளையும், வயிற்று நோயையும் போக்கும். வலிமைதந்து உடல் வலிமையும் போக்கவல்லது. இது வடநாட்டில் புகழ்பெற்றதாகும்.

எலுமிச்சையின் சாறு புளிப்புள்ளது. இது சற்று கசப்பும் உஷ்ணமும் உடையதாகும். குன்மம், அஜீரணம், வாயு ஆகியவற்றை அகற்றிப் பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. காசம், கபம், தொண்டைப்புண், வாந்தி ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது மிகவும் சுவையுள்ளதாகும்.

கொடி எலுமிச்சையின் சாறு புளிப்பும். இனிப்புமுள்ளது. வாயுவைப் போக்கும். பித்தத்தையகற்றும். செரிமானத்தையும், சுவையையும் வளர்க்கும். வலிமை தரும். நன்கு பழுத்தால் இனிப்புச் சுவை மிகும். கபம், பித்தம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். நல்ல நிறம் தரும். வீரியத்தை வளர்க்கும். சுவையையும், புஷ்டியையும், திருப்தியையும் தருவதாகும்.

சர்க்கரை நாரத்தை குளிர்ச்சியுள்ளது. கபத்தையும் போக்கும். வரட்சியை அகற்றும். திருப்தி தரும். காமத்தை வளர்க்கும். களைப்பைப் போக்கும். புஷ்டி தரும்.

புளிவஞ்சி சூடும், காரமும், பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும் தன்மையுமுள்ளது. இது வெகு நாட்களாக வேரோடிய நோய்களையும் வஜ்ஜிரம் மலைகளைப் பிளப்பது போல் போக்கவல்லதாகும். மிகுந்த வயிற்று உப்பல், மலச்சிக்கல், வாயு, கபம் ஆகியவற்றால் வரும் நோய்களை வெல்லும்.

இது எளிதில் செரிக்கும். புளிப்புமுள்ளது. பசியைத்தரும். செரிமானத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். மலச்சிக்கல், இதயநோய் வயிற்று உப்புசம், வலி, வாந்தி முதலியவற்றைப் போக்கும். இத்துடன் உண்ணப்படும் ஆட்டு இறைச்சியும் திரவமாகிவிடும். இதனால் அழுக்குத்துணி வெண்மை பெற்றுவிடும். இது புளியங்கொட்டையை ஒத்திருக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

சாணைப்புளி அஜீரணத்தையும் வாயுவையும் வெல்லும். கபத்தையும், பித்தத்தையுமுண்டாக்கும். இது எளிதில் செரிக்காது.

சோர நிம்பு எனப்படும் நாரத்தை நல்ல சுவை யுள்ளது. புளிப்பும் நிறைந்தது. கனமானது. வறட்சி தருவது முகத்தைச் சுத்தம் செய்வது. சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. பிடிப்பை உண்டாக்குவது. வாயுவை அகற்றும். வாந்தி, ஊந்தண்ணீர்ப் பெருக்கு, கபம், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். மலச்சிக்கலையும், வயிறு உப்புசத்தையும், கீல் பிடிப்பையும் போக்குவதாகும்.

விளா இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. சற்று கருஞ்சிவப்பு நிறமும், கசப்பும், குளிர்ச்சியும்

கொண்டது. காமத்தை வளர்ப்பது. பித்தம், வாயு, வயிற்றுப்புண் ஆகியவற்றைப்போக்கும். மலச்சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கும்.

மேலும், பழுக்காத விளா புளிப்பும் சூடுமுள்ளது. இது தொண்டையைக் கெடுக்கும். பிடிப்பை உண்டாக்கும். வாயுவையும் போக்கும். பழுத்தபின் இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்திருக்கும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். கடினமானது.

நெல்லி, கைப்பும் புளிப்புமுள்ளது. குளிர்ச்சி தருவது. இலேசானது. தாகம், பித்தம், வாந்தி, சிறுநீர் நோய், வறட்சி ஆகியவற்றை அகற்றுவது. உடலுக்கு மிகவும் நன்மை தருவதாகும். கட்டை நெல்லி சுவைமிக்கது. கசப்புமுள்ளது. குளிர்ச்சி, பித்தம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். முன் கூறப்பட்ட குணங்கள் இதில் மிகுந்துள்ளன. பழகிய நெல்லிக்காய் மிகவும் சுவையுள்ளது. சூடானது. கனமானது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாயுவையும், கபம், பித்தம் ஆகியவற்றையும் போக்கும். லவ்லீபலம் என்னும் பெரிய நெல்லி இரத்தநோய், மூலம், கபம், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். கனமானது. வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யும். சுவை மிக்கது. வரட்சியுள்ளது. இதன் சாறு புளிப்பும் துவர்ப்புமுள்ளதாகும்.

முறள் விதை பித்தம், கபம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றை வெல்லும். இதன் பழம் இனிப்புள்ளது. கடினமானது. பசையுள்ளது. இது வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்கும். வாயு, பித்தம், தாகம், காய்ச்சல், எரிச்சல் ஆகியவற்றை அகற்றும். இதன் சாறு இனிப்புள்ளது. காமத்தை வளர்ப்பது. பித்தம், வாயு ஆகியவற்றை அகற்றும். சுவைமிக்கது. இது எளிதில் செரிக்காது. மலத்தைக் கட்டுவதாகும். அஜீரணத்தை உண்டாக்கும்.

பழமுள்ளிப் பாலை அல்லது தீம் பாலையின் பழம் காமத்தை வளர்க்கும். வலிமை தரும். பசையுள்ளது. குளிர்ச்சியும் நிறைந்தது. கடினமானது. இதனால் தாகம், மயக்கம், தலைச்சுற்றல், எலும்புருக்கு நோய், வாதம், பித்தம், கபம், இரத்தநோய் ஆகியவை அகலும்.

ஆம்ராதகம் எனப்படும் மாங்காய் துவர்ப்பும் புளிப்பும் உள்ளது. இது பழுத்தால் பசை மிகும். சற்று கபத்தைப் போக்கும்.

பழுக்காத புளி மிகவும் புளிப்புள்ளது. பழுத்த பின் சற்று இனிப்பும் கலந்திருக்கும். வாயுவைப் போக்கும். பித்தம், எரிச்சல், இரத்தநோய், கபம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும். மேலும், பழுக்காத புளி இனிப்பும், புளிப்பும் கலந்திருக்கும். வயிற்றில் மந்தத்தைப் போக்கும். மலச்சிக்கலையும் வாயுவையும் வெல்லும். புளியம்பழத்தின் சாறு இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளதாகும். நல்ல சுவை தருவது. செரிமானத்தைத் தரும். இது சோகையை உண்டாக்கும். மேல் பூசப்பட்டால் புண்ணையாற்றும். புளிய இலை சோகையைப் போக்கும். இரத்தநோய், உடல்வலி ஆகியவற்றையும் அகற்றும். இதன் காய்ந்த பட்டை காரமுள்ளது. வயிற்றுவலி, அஜீரணம் ஆகியவற்றை இது அகற்ற வல்லதாகும்.

வில்வக்காய் பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். கடினமானது. பிடிப்பை உண்டாக்கும். சுவையும் மென்மையுமுள்ளது. அதுவே பழுத்தால் கசப்பு, துவர்ப்பு, உஷ்ணம் கடைசியில் இனிப்புமுள்ளதாம். இதுபிடிப்பைத் தரும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். இதையே காடியில் இட்டு வைத்தால் செரிமானத்தையும். பசியையும் அதிகரிக்கச்செய்யும். மனத்திற்குகந்தது. அஜீரணத்தால் ஏற்படும் நோய்களைப் போக்கும்.

யானை வணங்கி கசப்பும், இனிப்புமுள்ளது. சற்று துவர்ப்புள்ளது. மலத்தைக் கட்டும். இதனால் தொழுநோய், இரத்தநோய், கபம், வாயு, மூலநோய், புண் ஆகியவை அகலும்.

கத்தரிக்காய் சுவையுள்ளது. சற்று துவர்ப்பும் கொண்டது. செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். கபத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும். பிடிப்பை உண்டாக்கும். கண்ணுக்குகந்தது. இலேசானது. குளிர்ச்சியுள்ளது.

நாவல் உவர்ப்பும், இனிப்புமுள்ளது. களைப்பு, பித்தம், எரிச்சல், தொண்டை வரட்சி முதலிய நோய்களையும், பூச்சியையும் போக்கும். சுவாசம், அதிசாரம் காசம் முதலியவற்றை வெல்லும். மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும். செரிமானம் தரும்.

நாரு முருங்கை முள்ளற்றதாக இருக்குமானால் உவர்ப்பும், கசப்பும், காரமும் உள்ளதாகும். சுவை தரும். கபத்தைப் போக்கும். செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். துணியில் சாயமுண்டாக்கும்.

பச்சை மிளகு சமைத்தால் நல்ல சுவையுள்ளதாகும். வாதத்தையும் கபத்தையும் போக்கும். கனமானது.

கறிமுள்ளி கசப்பும் காரமுள்ளது. சூடுமிக்கது. வயிற்றை இளக வைக்கும். துர்நாமம், கபம், வாதம், அஜீரணம், சோகம், கிருமிகள், புண் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. இதன் பூ உவர்ப்புள்ளதாகும். வாயுவைக் கொடுக்கும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். இதன் பழம் கசப்பும் உவர்ப்பும் சூடுமுள்ளதாகும். இது வேகவைக்கப்பட்டாலும், இதன் சாறு பிழியப்பட்டாலும் இனிப்பும் வரட்சியுமுள்ளதாகும். பிடிப்பை உண்டாக்கும். கபத்தையும் பித்தத்தையும் வெல்லும்.

பாவட்டைப் பழம் கசப்புள்ளது. சிலேட்டுமம், பித்தம், கிருமிகள் ஆகியவற்றை அழிக்கும். கனமானது.

வயிற்று உப்பலை உண்டாக்கும். நல்ல சுவையுள்ளது. ஆனால் இது சூடுள்ளதெனக் கூறப்படுகிறது.

சிவந்திக் கொடியின் காய் மிக்க இனிப்பும் காமத்தை வளர்க்கும் தன்மையுமுள்ளதாகும். கனமானது.

ஆமணக்கு விதை மிகுந்த சூடுள்ளது. குன்மநோய், வயிற்றுவலி, வாயு ஆகியவற்றை அகற்றும். ஈரல் நோய், மகோதரம், மூலம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது கசப்புள்ளது. நல்ல பசியைத் தரும்.

மழுக்கட்டை கடினமானது. மலமிளக்கும். பழுக்காதிருந்தால் புளிப்புள்ளது. இது இரத்த நோயையும் பித்தத்தையும் போக்கும். பழுத்தால் இனிப்பும் சூடுமுள்ளதாகும். சீதலம், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கர்க்கடம் எனப்படும் வெள்ளரி சற்று உவர்ப்பும், சற்றுப் புளிப்பும் உள்ளது. கனமானது. இரத்தநோயையும் பித்தத்தையுமகற்றும். இது மலமிளக்கும். வாதத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் நீக்கும். இது பழுத்துவிட்டால் இரத்த நோயையும் பித்தத்தையும் போக்காது.

தோதனம் என்ற பெயருள்ள ஒருவகை இலந்தை இலேசானது. மலத்தை இறுக வைப்பது. சற்றுப் புளிப்பும் சூடுமுள்ளது. உஷ்ணத்தையும் பித்தத்தையும் அதிகமாக்குவது. பசையுள்ளது. பழுத்தது. இனிப்பும் சற்று உவர்ப்புமுள்ளது. கபத்தையும் வாதத்தையும் வெல்வதாகும்.

கடுக்காய்

இது விஜயா, ரோஹிணீ, பூதனா, அம்ருதா, அபயா, ஜீவந்தீ, சேதகீ என ஏழு வகைப்படும்.

சுரையைப் போன்ற காம்பை உடையது விஜயா எனப்படும். நன்கு உருண்டை வடிவமுள்ளது.

இரண்டாவதாகும். மெல்லிய தோலை உடையது பூதனா. தடித்த தோலையுடையது அம்ருதா. ஐந்து வரும்புள்ளது அபயா. தங்க நிறம் உள்ளது ஜீவந்தீ. சேதகீ என்பது மூன்று வரும்புகள் கொண்டதாகும்.

விந்திய மலைப் பகுதியில் விஜயாவும், சேதகீ, பூதனா இமயமலைப் பகுதியிலும், சிந்து நாட்டில் ரோகிணியும், பிரதிஸ்தானகத்தில் விஜயாவும், சம்பா எனும் பகுதியில் அம்ருதாவும் அபயாவும், சௌராஷ்டிரப் பகுதியில் ஜீவந்தியும் பயிராகின்றன என்று அறிஞர் கூறுவர்.

எல்லாவிதமான காயத்திற்கு மேல்பூச்சிற்கு விஜயாவும் பூதனாவும், வயிற்றுப்போக்கிற்கு அம்ருதாவும், ஜீரணத்திற்கு ஜீவந்திகாவும் நல்ல பயன் தருவனவாகும்.

சேதகீ எல்லா நோய்களுக்கும் அருமருந்தாகும். அபயா கண்ணோய்க்குகந்தது. எனவே இவற்றை அவ்வவற்றின் தன்மைக் கேற்றபடி பயன்படுத்தினால் நல்ல பயனைத் தருவனவாகும். இதில் மாறுபாடு கிடையாது.

சேதகீ ஒருவனிடம் எவ்வளவு நாட்களுக்குப் பாதுகாப்புடன் வைத்துக்கொள்ளப் படுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது வீரிய முடையதாகும். இதில் ஐயமில்லை.

இவ்வேழு வகைகளில் வெகு எளிதில் பயன்படுவதும் எல்லா நோய்களுக்கும் அருமருந்துமாக உள்ளது. விஜயா எனக் கூறப்படுகிறது.

தண்ணீரில் இடப்பட்டால் மூழ்கி விடுவதும், தானாகப்பழுத்து உரிய நேரத்தில் உதிர்வதும் மிகச் சிறந்ததென்று மருத்துவர் கூறுவர்.

இது புதியதாகவும், பசையுள்ளதாகவும் பெரிதாகவும் நீரிலிட்டால் மூழ்கும் தன்மையுடைய தாகவும், ஒரேவகையில் இரு வரும்புள்ளதாகவும் இருந்தால் மிகச் சிறந்ததாகும். மற்றவை அவ்வளவு ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதல்ல.

பிராணிகளால் கடிக்கப்பட்டது. நெருப்பில் வெந்ததும். தண்ணீரிலும் சேற்றிலும் வெகு நாட்கள் இருந்துவிட்டதும் கிளர் நிலத்திலில்லாததும் உடைந்து போனதுமான கடுக்காயை உபயோகித்தல் கூடாது.

இது புளிப்புள்ளதாகையால் வாயுவையும், கசப்புள்ளதென்பதால் கபத்தையும், உவர்ப்புள்ளமை யாலும் இனிப்பினாலும் பித்தத்தையும் போக்கும்.

அபயாவின் சோறு நல்ல சுவையும், தோல் கசப்பும், தசை புளிப்பும், கொழுப்பு கைப்பும், எலும்பு உவர்ப்புமுடையதாகும். இதன் சோறு கண்ணுக் கிதமானது. கனமானது. வாத பித்தங்களைப் போக்கும். இதனால் உடல் வனப்புறும்.

கடுக்காய் தாகத்திலும், வாய்ப் பூட்டுப் பிடிப்பிலும் தொண்டைக் கட்டிலும், வரட்சியிலும், எலும்புறுக்கி நோயிலும், மந்தம் உள்ள போதும் உட்கொள்ளத் தகுந்ததல்ல.

அட்சம் என அழைக்கப்படும் தான்றிக் காய் உவர்ப்பும் பழுத்த பின் இனிப்புமுள்ளது. இது பித்தத்தையும் கபத்தையும். அகற்றும் இது தொடுவதற்குக் குளிர்ச்சியுள்ளதாகவும் வீரியத்தில் உஷ்ணமுடையதுமாகும். இதனால் மயிர் வளரும். குரல் கெடுதல். வயிற்றுப் பூச்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். கண்ணுக்கு நன்மை தரும். இது இளக்கும் தன்மையுடையது. சற்று இலேசானது. தாகத்தை அகற்றும். இதன் கதுப்பு மலத்தை அளிக்கும். அதனால் கபம் வாயு அகலும்.

அக்குரோடு மலமிளக்கியாகும். பசையுள்ளது. இது பழுத்தாலும் சமைக்கப்பட்டாலும் கனமுள்ள தாகும். உஷ்ணமும் உடையது. பிடிப்பை உண்டாக்கும். நல்ல சுவை உள்ளது. எலும்புருக்கி, இரத்தநோய், வாயு, தாகம், பித்தம் ஆகியவற்றை இது போக்கும்.

வாதாமி சூடும் பசையும் நிறைந்தது. கனமானது. இந்திரியத்தை வளர்க்கும். வாதத்தைப் போக்கும். இதன் சாறு இனிப்புடையது. காமத்தை வளர்ப்பது. இதனால் பித்தமும் வாயுவும் அகலும். இதுவும் பசை நிறைந்தது. கபத்தைக் கொடுக்கும். இரத்த பித்த சம்பந்தமான நோயுள்ளவர்களுக்கு இதமானது.

ஆப்பிள் மிகவும் கடினமானது. இது கபத்தை உண்டாக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். வாயுவையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். இதன் சாறு பிழியப்பட்டாலும், இது சமைக்கப்பட்டாலும் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளதாகும். நல்ல சுவை தரும். இந்திரியத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பனம் பழம் இனிப்புச் சுவையும் கடினத் தன்மையும் உள்ளதாகும். நிறைந்த பசையுள்ளது. குளிர்ச்சி தருவது. இது மலப்பிடிப்பை உண்டாக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். திருப்தியைத் தரும். கபத்தையும், மாமிசத்தையும் வளர்க்கும். இதன் கொட்டை சாறாக்கப் பட்டாலும் சமைக்கப்படினும் சுவை மிக்கதாகும். இது சிறுநீர் தொடர்புள்ள நோயைநீக்கும். வாயுவை வெல்லும். பித்தத்தைக் கொடுக்கும். பனம்பழம் பழுத்தால் பித்தம் நிறைந்ததாகும். சிலேட்டுமத்தையும் இரத்தத்தையும் வளர்க்கும். இது எளிதில் செரிக்காது. இதனால் சிறுநீர் அதிகரிக்கும். இது இந்திரியப் பெருக்கத்தையும் குறைவையும் சீராக்கும். பனையின் சாறு புதியதாக இருப்பின் இலேசானது. சற்றுப் போதை தருவது. இது பசையும் இனிப்பும் உள்ளது. நல்ல

மலமிளக்கியாகும். சிலேட்டுமம், வாதம், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். பனையின் புதிய சாறு பிராணிகளுக்குப் போதை கொடுப்பதாகும். புளித்த பின் பித்தம் கொடுப்பதாயும். வாயுவை அகற்றுவதாயும் அமையும்.

சீதாப்பழம் மிக்க இனிப்புடையது. இது பித்தத்தை அகற்றும். நன்கு பழுத்தால் நல்ல சுவையுள்ளதாகும். வாயு உள்ளவர்களுக்கு இது உகந்ததல்ல.

மா

மாவடு உவர்ப்பும் புளிப்புமுள்ளது. நல்ல மணம் நிறைந்தது. பித்தத்தை அதிகப்படுத்துவது. பித்தம், வாயு, இரத்தநோய் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். சிறு கசப்புள்ளதால் சுவை தருவதுமாகும். இதனால் கொண்டை வலி நீங்கும்.

மாங்காய் முற்றிய பின் அதன் கொட்டை பித்தம், வாயு, கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பழுத்தபின் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். உடலுக்கு வளர்ச்சியைக் கொடுக்கும். தாது புஷ்டியை மிகுதியாகக் கொடுக்கும். திருப்தியும் உடலில் பொலிவையும் உண்டாக்கும். தாகத்தை அகற்றும்.

இது ராஜாம் ரம், மகா ராஜாம் ரம், ரஸாம் ரம் என மூன்று வகைப்படும்.

முதல் வகையைச் சார்ந்தது எல்லாம் கசப்பும் புளிப்பும் உள்ளவை. இவை பித்தத்தைப் போக்கும். பழுத்தால் நல்ல சுவையும் இனிப்பும் உடல் வளர்ச்சியும் வீரியத்தையும் வலிமையும் தருவதாகும். மூன்று வகையும் சுவையைப் பொறுத்தவரை பொதுவாக ஒரே தன்மையுடையனவாகும். ஆனால் பின்னது முன்னதை விடச் சிறந்ததென்று கொள்ளவேண்டும்.

ராஜாம் ரம் என்றதன் பிஞ்சு, கபம், இரத்த நோய், வாயு, சுவாச நோய், அதிக பித்தம் ஆகியவற்றை

உண்டாக்கும். சற்று முற்றியது உவர்ப்பும், புளிப்பும் உள்ளது. இதற்கும் முன் கூறிய குறைகளே உண்டு. இது பழுத்தால் இனிப்புள்ளதாகும். மூன்று குறைகளையும் அகற்றும். தாகம் வரட்சி, களைப்பு, சுவாசம், சுவையின்மை ஆகியவற்றைப் போக்க வல்லதாகும். கடினமானது. குளிர்ச்சி பொருந்தியது. காமத்தை வளர்க்கும் தன்மையுள்ளது.

மாம்பட்டை உவர்ப்புள்ளது. வேர் நல்ல மணமும் உவர்ப்புச் சுவையுமுள்ளது. பிடிப்பை உண்டாக்குவது. குளிர்ச்சியுள்ளது. இதன் பூ சுவையை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதனால் அதிசாரம் அகலும். பித்தம், சிறுநீர்ப்பெருக்கம், கபம் ஆகியவை போகும். இது தசையில் தோன்றும் குறைகளை அகற்றும். குளிர்ச்சியுள்ளது. இது மலத்தைக் கட்டும்.

பழுக்காத காயைத் தோல் நீக்கி நல்ல வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். இது புளிப்பும் சற்று உவர்ப்பு முள்ளது. இது மலத்தை இளக வைக்கும். கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்கும்.

பழுத்தது இனிப்புள்ளதாகும். காமத்தை வளர்ப்ப தாகும். பசையும் கடினத் தன்மையும் உடையதாகும். வாதத்தை அகற்றும். மனத்திற்குகந்தது. நல்ல நிறம் தருவது. இதனால் பித்தம் அகலாது.

மரத்திலேயே பழுத்த பழம் சற்றுச் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் உவர்ப்புச் சுவை தரும். இதனால் சூடும் சிலேட்டுமமும் இந்திரியமும் அதிகரிக்கும். கடின மானது. வாதத்தைப் போக்க இது பேருதவியளிக்கும். இனிப்புச்சுவையுள்ளது. பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். செயற்கை முறையில் பழுக்க வைக்கப் பட்டது. புளிப்பையிழந்து இனிப்புடைய தாகும். இதனால் பித்தம் அகலும்.

கடித்துத் தின்னப்படும் மாம்பழம் மிகவும் சுவையுள்ளதாகும். வலிமையும் வீரியமும் இதனால் வளரும். இலேசானது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. எளிதில் செரிக்கும். இதனால் வாதமும் பித்தமும் அகலும்.

பிழிந்தெடுக்கப்பட்ட இதன் சாறு வலிமை தருவ தாகும். கடினமானது. வாயுவைப் போக்கும். மலத்தை இளக வைக்கும். திருப்தியைத் தரும். அதிகமான காமத்தையும் கபத்தையும் வளர்க்கும். அறுத்து வைக்கப்பட்ட இதன் துண்டு மிகவும் கடினமாகும். சுவை மிகும். தாமதித்தே செரிக்கும். இனிப்புள்ளது. மேலும் இது வாதத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். நல்ல நிறமளிப்பது. இவற்றில் பால் மிகுதியாக உள்ளது. குளிர்ச்சி மிகுந்ததாகும்.

ஆனால் மாம்பழத்தை அதிகமாக உண்டால் அதனால் பசியின்மையும், காய்ச்சலும், இரத்த நோயும், மலச்சிக்கலும், கண்ணோயும் உண்டாகும். ஆகவே இதை மிகுதியாக உண்ணலாகாது.

நன்கு பழுத்த மாம்பழத்தின் சாற்றையெடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து நல்ல வெயிலில் காயவைத்தால் அதற்கு ஆம்ராதகம் என்றும் ஆம்ரபோளி என்றும் பெயர். இது தாகம், வாந்தி, வாதம், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். இது சூரிய கிரணத்தால் வேகவைக்கப் படுவதால் மிகவும் இலேசானதாகும்.

மாங்கொட்டை உவர்ப்புள்ளதும் இலேசானது மாகும். இதனால் அதிசாரம் அகலும். இது நெஞ்செரிச்சலைப் போக்கும். இது சற்றுப் புளிப்பும் இனிப்பும் உள்ளதாகும்.

மாந்தளிர் நல்ல சுவையுள்ளது. இது கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும்.

கோசாம்ரம் வாயுவைப் போக்கும். கபம், பித்தம் ஆகியவற்றையும் கொடுக்கும். கடினமானது.

எரிச்சலையுண்டாக்குவது. சோகையை அகற்றும். இது பழுத்தால் இனிப்பும் சற்றுப் புளிப்புமுள்ளது. இதனால் உடலில் அரிப்பு ஏற்படும். இது சுவையும், காமத்தையும் உடல் வளர்ச்சியும் வலிமையும் தரும்.

நறு முருங்கை குளிர்ச்சியுள்ளது. வலிமை தருவது. பித்தத்தைப் போக்குவது. இது சமைக்கப்பட்டால் இலேசானதாகும். இது நஞ்சைக்கூட அகற்றும் தன்மையுள்ளது.

பப்பாளி பிடிப்பை உண்டாக்குவதாகும். கபத்தையும் வாயுவையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். அதே பழுத்துவிட்டால் இனிப்புள்ளதாகும். பித்தத்தை அகற்றும். மிகவும் சுவையுள்ளதாகும். இது கடினமானது.

பொதுவாகப் பழங்களின் தன்மைகளாவன: வில்வத்தை தவிர நன்கு பழுத்தவை நன்மை தருவனவாகும். வில்வம் பழுக்காமலிருந்தால் சிறப்புடையது. பழத்தின் சாறு பொதுவாகப் பழத்தின் தன்மையையே பெற்றிருக்கும். பணியில் கிடந்தது, கெட்ட காற்றுப்பட்டது. பூச்சி புழு தின்றது. காலமில்லாத காலத்தில் பழுத்தது. அளவுக்கு அதிகமாய்ப் பழுத்தது. ஆகிய பழங்களை உண்ணலாகாது.

தண்டு

பிரண்டை கசப்பும் உவர்ப்பும் உஷ்ணமும் நிறைந்தது. இது வயிற்றை இளக வைக்கும். கண்ணில் வலியையும் புண்ணையும் அகற்றும். குன்ம நோய், ஈரல் நோய், வயிற்று வலி, பசியாமை ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

இளம் வாழைத் தண்டு நல்ல சுவையும் வளர்ச்சியுமுள்ளது. இது பிடிப்பையுண்டாக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். வாதத்தையும். உஷ்ணத்தையும் போக்கும். சற்று உவர்ப்புள்ளதாகும். இரத்த நோய்,

பித்தம், சிறுநீரிழிவு. வெடிப்பு, சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றுக்கு இது நல்ல மருந்தாகும்.

கடுகுத் தண்டு காரமும் உஷ்ணமும் உள்ளதாகும். இது வாதம் சிலேட்டுமம், புண் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சற்றுக் கசப்புள்ளது. இது கிருமிகளையும், அரிப்பு, குஷ்டம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுவையும் தரும்.

இவையனைத்தும் புழுக்கத்தினாலுண்டானவை. மூன்று குறைகளையும் போக்கும் தன்மையுள்ளவை. வழுவழுப்பு மிக்கவை. கடினமானவை. மேலும், வாந்தி, அதிசாரம், காய்ச்சல், சிலேட்டுமம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். தன்மையுடையவை ஆகும்.

நறுவிலி கசப்பும், பூ உவர்ப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளதாகும். இது பசியை உண்டாக்கும்.

பூ

வில்வத்தின் பூ அதிசாரத்தையும் தாகத்தையும் வாந்தியையும் போக்கும்.

பெருங்குமிழஞ் செடிப்பூ கசப்புள்ளது. குளிர்ச்சி மிக்கது. இறுக வைக்கும் தன்மை மிக்கது. வாதத்தைப் போக்கும். சற்று உவர்ப்பும் சமைக்கப்பட்டால் இனிப்புமுடையதாகும். பித்தம், இரத்த நோய், தசையிலுள்ள வியாதிகள் காய்ச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

பாதிரிப்பூ மனதிற்குகந்தது. உவர்ப்பும் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. உப்பல், கபம், அதிசாரம் ஆகியவைகளையும் நீரிலிருந்தால் வரட்சியையும் போக்கும்.

நொச்சிப்பூ கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. கிருமிகளையும் வாயுவையும் கபத்தையும் போக்கும். இதனால் குன்ம நோய் கல்லீரல்நோய் குஷ்டம் சொரி சோகை ஆகியவை அகலும்.

விளாம்பூ குறிப்பாக எலியின் விஷத்தைப் போக்க வல்லதாகும்.

இலுப்பைப்பூ இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சியும் காமத்தைப் பெருக்கும் தன்மையுமுள்ளது. கடினமானது. இது நல்ல சுவையுள்ளதல்ல.

இலவம்பூவை நெய்யும் உப்பும் சேர்த்து வதக்கினால் பெண்களின் தீராத நோயும் தீர்க்கும் என்பது உறுதி. இது சமைக்கப்பட்ட பின்னும், இதன் சாறும் உவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளதாகும். குளிர்ச்சியுள்ளது. கடினமானது. பிடிப்பை உண்டாக்குவது. கபம், பித்தம், இரத்தநோய், வாதம் ஆகியவற்றை அகற்றும் தன்மை யுள்ளது.

காளான்

காளான் பூமியிலும், குடையுருவில் பாறைகளின் இடையிலும், மலையிலும், சாணத்திலும், கட்டையிலும், மூங்கிலிலும், மரத்திலும் முளைக்கும். இவற்றுள் பூமியிலும், கட்டையிலும், மரத்திலும் முளைக்கும். இவற்றுள் பூமியிலும், கட்டையிலும், மூங்கிலிலும், சாணத்திலும் உண்டாகும் காளான்கள் சிறந்தவையாகும். இவை குறையகற்றுபவை. மற்றவை விலக்கப்படவேண்டியவையாகும். காளான்கள் முற்றிய மூன்று தோஷங்களையுமகற்றுமென்றும் கூறுவர்.

வற்றல்

மாங்காய் வற்றல் மிக்க சுவையுள்ளது. கடின மானது. பித்தத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் உண்டாக்கும். மந்தத்தையும் தரும். இதனால் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். காமமும் போக்கும்.

கோவை வற்றல் உடலை பருக்க வைத்து நல்ல நிறத்தையும் கொடுக்கும். வாதத்தையும் பித்தத்தையும் வெல்லும்.

முள்ளங்கி வற்றல் இலேசானது. உஷ்ண முடையது. சமைக்கப்பட்டால் நல்ல சுவையுள்ள தாகும். குன்ம நோய் வயிற்று வலி, எலும்புருக்கி நோய், குறிப்பாக மூன்று தோஷங்கள் ஆகியவற்றை அகற்றும்.

பாகற்காய் வற்றல் நல்ல சுவையும் உஷ்ணமும் தரும். கிருமிகளையும் சிலேட்டுமத்தையும் தொழுநோய் ஆகியவற்றையும் குறைக்க வல்லதாகும்.

வாழைத்தண்டு வற்றல் தாகம், பித்தம், இரத்தநோய், வாதம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கபத்தைக் கொடுக்கும். கடினமானது. உவர்ப்பும் கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது.

கறிவேப்பிலை நல்ல சுவையும் மணமும் உள்ளது. எல்லா நோய்களையும் அகற்றும் தன்மையுள்ளது.

இளம் இஞ்சி வற்றல் உப்புடன் இருந்தால் உடலுறுப்புக்களியங்காமை, சோகை வாயு, நாக்கில் சுவையின்மை ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது காமத்தையும் செரிமானத்தையும் உண்டாக்கும். சுவை தரும். இலேசானது. எலுமிச்சைச் சாற்றில் உப்புடன் ஊறிய பின் இதை வற்றலாக்கினால் மிகுந்த நன்மை பயக்கும். சுவை மிக்கதாயிருக்கும். சிலேட்டுமம், வாயு, கல்லீரல் நோய், தொண்டை நோய் ஆகிய வற்றைப் போக்கும். இதையே வெல்லத்துடன் சேர்த்தால் வாதம் சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். உஷ்ணம் தரும். பச்சைப் புளியங்காயுடன் சேர்த்தால் செரிமானம் தரும். கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

முற்றிய இஞ்சி வற்றல் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சோகை, குன்ம நோய், எலும்புருக்கி ஆகியவற்றைப் போக்கும். வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல் மூலநோய் ஆகியவற்றுக்கு இது நல்ல மருந்தாகும். இது காமத்தையும் வலிமையையும் சுவையையும் தரும்.

கஜகர்ணீ கிழங்கு வற்றல் காரமும் உஷ்ணமும் உள்ளதாகும். குளிர்ச்சியைப் போக்கும் கசப்புள்ளது. கபத்தையும் வார்த்தையுமகற்றும். நஞ்சு, தொழுநோய் ஆகியவற்றை வெல்லும். பாண்டு, கிருமிகள்,

மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண், மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு இது உகந்ததாகும்.

பூசணிக்காய் வற்றல் மெல்லியதாக இருத்தல் வேண்டும். இது நல்ல சுவை தரும். வாத பித்த நோய்களையும் பீனசத்தையும் இது போக்கும்.

சுரசிம்பீ வற்றல் இலேசானது. இது மெல்லியதாக இருக்கும். இது வாதத்தை அகற்றும். செரிமானத்தைக் குறைக்கும்.

மெல்லியதாக நறுக்கப்பட்ட கத்தரிக்காய் வற்றல் இஞ்சி, புளி ஆகியவற்றுடன் கலந்து மிளகு, காயம் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து வறுக்கப்பட்டால் வாதநோயை போக்கும்.

இளம் கத்தரிக்காய் வற்றல் கபத்தையும் அரோசகத்தையும் போக்கும். க்ஷயத்தையும் போக்கும். இதில் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டால் பித்தத்தையகற்றும்.

மாகாளிக்கிழங்கை மிகவும் மெல்லியதாக வெட்டிச் சம்பாரங்களைச் சேர்த்து வற்றலாக்கினால் கபத்தினால் தோன்றும் குறைகளையும் அஜீரணத்தையும் அறவே அகற்றும்.

ஈச்சம் பழ வற்றலின் சுவை வலிமை தரும். செரிமானத்தைக் கொடுக்கும்.

நீர்த்திப்பிலி வற்றலின் சுவை நன்றாக இருக்காது. கசப்புடையதாகும். இது தாகத்தையும் பசியையும் தரும். அதிசாரத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் அகற்றும்.

வாழைப்பழத்தைச் சிறு வில்லைகளாக்கிச் சம்பாரங்களைச் சேர்த்து வற்றலாக்கினால் வாதத்தையும் பித்தத்தையும் அது போக்கும்.

காட்டு மாகாளிக்கிழங்கின் வற்றல் வாயுவையும் கபத்தினால் விளைந்த கடுமையான நோய்களையும் போக்கும். மஞ்சள் நிறமுள்ளது வாயுவை அதிகமாக்கும்.

தர்ப்பூசணி வற்றல் எல்லா வகையான கபத்தாலுண்டாகும் நோய்களையும், மலச்சிக்கலையும் போக்கும்.

பெரிய இலந்தை வற்றல் புளிப்புள்ளது. அதிசாரத்தையும் வாத நோயையும் இது போக்கும். இதனால் தலைவலி மட்டும் ஏற்படும்.

தும்மட்டி வற்றல் மிகவும் மனத்திற்குகந்தது. பல்லில் ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் இது வெல்ல வல்லதாகும்.

புடல் வற்றல் உடலுக்குகந்தது. இதைப் புளிப்பு, காரம், உப்பு மூன்றுடனும் சேர்க்க வேண்டும். இது மிகுந்த சுவையுள்ளதாகும். கடினமானது.

ஊறுகாய்

நாரத்தையைக் கொண்டு தயார் செய்யப்பட்ட கறி சுவை மிக்கது. புளிப்புள்ளது. வறுத்த மஞ்சள் முதலிய மசாலாவுடன் சேர்த்தால் காரமும் சூடும் மிகும். இது கனமானது. நல்ல மலமிளக்கி, வலிமை தருவது. சிலேட்டுமம், வாயு, கிருமிகள், வாய் அரோசகம், நுரையீரல் நோய் ஆகியவற்றை அகற்றும்.

கொடி எலுமிச்சை புளிப்பும் காரமும் உள்ளது. நல்ல மணம் நிறைந்தது. பல்லுக்கு நன்மை தருவது. சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வது. செரிமானமும் பசியும் தரும். வாய் அசுத்தத்தை அகற்றும். தாகம், வயிற்று வலி, கபம், நுரையீரல் நோய், வாந்தி, சுவாசம், கிருமிகள் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வாதம், சிலேட்டுமம், பிடிப்பு, களைப்பு, எரிச்சல் ஆகிய நோய்களையும் அகற்றும்.

சர்க்கரை நாரத்தை இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. புஷ்டியும் திருப்தியும் தரவல்லது. காமத்தை வளர்ப்பது. களைப்பு, தாகம், மூன்று தோஷங்கள் ஆகியவற்றையும் போக்குவதாகும்.

எலுமிச்சை புளிப்பும், கசப்பும், சூடும் உள்ளது. குன்மம் சிலேட்டுமம், வாதம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். நல்ல நிறம் தரும். சுவையையும் உஷ்ணத்தையும் உண்டாக்குவதாகும். தொண்டை நோய் வாந்தி, காசம் ஆகியவற்றை வெல்வது. பிஞ்சு மூன்று தோஷங்ளையும் தரும். அறை குறையாக முற்றியதும் அதே பண்பை உடையதாகும்.

கும்மட்டி மாதுளை அல்லது துரிஞ்சு நாரத்தையின் தோல் கசப்பும் அழலையுமுள்ளது. உவர்ப்பு நிறைந்தது. பசையுள்ளது. வாதம், சிலேட்டுமம், பூச்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். கனமானது. உடலில் நல்ல மணத்தையுண்டாக்கும். இதன் தோல் இனிப்புள்ளது. வாதத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். கனமானது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. மயக்கம், தாகம், எரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். அது கேசரம், காசம், சுவாசம், உப்புசம், மதமதப்பு, சோகை, வாயு, சிலேட்டுமம், மலச்சிக்கல், வாந்தி, சுவையின்மை, குன்மம், மகோதரம், மூலநோய், வயிற்றுவலி, ஜீரணக்குறைவு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

பிஞ்சு மாங்காய் சற்று உவர்ப்பும் புளிப்புமுள்ளது. கபத்தைப் போக்குவது. வாத பித்தங்களையகற்றுவது. வரட்சியுள்ளது. பீனசம், சுவையின்மை ஆகியவற்றைத் தருவது. கனமானது.

சிறு மாவடு புளிப்பும் உஷ்ணமும் நிறைந்தது. சமைக்கப்பட்டால் வாயுவைப் போக்குவது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். சுவை மிக்கது. கசப்பும் உள்ளது. இது இரத்தத்தைச் சுண்டவைக்கும்.

உப்பு மாங்காய் சுவைமிக்கது. பசி தருவது. வாதத்தைப் போக்குவது. களைப்பு சோர்வு ஆகியவற்றையும் திமிர், மயக்கம், பிதற்றல் ஆகியவற்றையும் போக்குவதுமாகும்.

புளியாரை புளிப்பும் துவர்ப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. தொண்டைக்கு நன்மை பயப்பது. வாதத்தை வெகுவாகக் குறைப்பது. சுவையுள்ளது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்வது. நல்ல நிறம் தருவதும் தொண்டை நோய்க்கும் புண்ணுக்கும், சிறந்த மருந்தாகும்.

சுண்டைக்காய் கசப்புள்ளது. காய்ச்சல், சுவாசகாசம், அரிப்பு, குஷ்டம் ஆகியவற்றை போக்கவல்லது. கபம், பித்தம், சுவையின்மை, வாதம் ஆகியவற்றை அகற்றும் தன்மையுள்ளது. பழுத்த சுண்டைக்காய் கடினமானது. மலத்தைக் கட்டும். பித்தத்தைப் போக்கும்.

சில காய் இலை வகைகள்

வெள்ளருக்கைக் கசப்பும் உஷ்ணமும் சோகை, வாயு, கபம், பூச்சி, கல்லீரல் நோய், குன்ம நோய், சுவாசம், காசம், அரிப்பு, மூலநோய், பீனசம், ஏப்பம், சுவையின்மை, நரம்புவலி, வயிற்றுவலி, திமிர், நஞ்சு ஆகியவற்றை வெல்லும் தன்மையுடையதாகும்.

தான்றிக்காய்க் கசப்பும் துவர்ப்புமுடையது. வாதம், கபம், வீசர்ப்பம், புண், குன்ம நோய், அஜீரணம், இரத்தநோய், அதிசாரம், சிறுநீர்ப் பெருக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

தேத்தாங்கொட்டை கசப்பும் துவர்ப்புமுள்ளது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. மலமிளக்கி, இலேசானது. பித்தம், இரத்தநோய், நீரிழிவு, தாகம், வரட்சி, நஞ்சு, வாதம், கண்ணோய், ஆகியவற்றைப் போக்கும். நன்கு முற்றிப் பழுத்துள்ளது. கசப்பும் உவர்ப்பும் பழுப்புமுள்ளது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. பசியைக் கொடுப்பது. சிலேட்டுமம், பித்தம், தாகம், நஞ்சு, நீரிழிவு ஆகியவற்றை வெல்லும் தன்மையுள்ளதாகும்.

இளம் வில்வம் இலேசானது. பிடிப்புத் தருவது. பசையுள்ளது. கசப்பும் அழலையுமுள்ளது. வாதம்,

சிலேட்டுமம், காய்ச்சல், வாந்தி, உப்புசம், அதிசாரம், குன்மம் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. பழுத்தது காரமும், பித்தமும் நல்ல சுவையும் வழவழப்பு முள்ளதாகும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்க வல்லது. எளிதில் செரிக்காது. பிடிப்பை உண்டாக்கும். பசையுள்ளது. வாயும் துர்நாற்றமும் உடையதாகும்.

நெல்லி உடலுக்குகந்தது. எப்பொழுதும் சமமான தன்மையுள்ளது. உடலுக்கு உறுதி தருவது. சுவையில் கடைசியில் இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சி மிக்கது. இது மயிரை வளர வைக்கும். காமத்தை வளர்ப்பது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவது. இரத்த நோய், நீரிழிவு, பித்தம், கண்ணெரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்குவது. தொண்டைக்குகந்தது. தோலைச் சீர்செய்வது. மலச்சிக்கல், வயிறு உப்புசம், பிடிப்பு, வாந்தி ஆகியவற்றை அகற்றும், மலமிளக்கி புளிப்புள்ளமையால் வாதத்தையும், கடைசியில் இனிப்புள்ளமையால், பித்தத்தையும் உவர்ப்புத் தன்மையால் கபத்தையும் போக்க வல்லது. இது மிகச் சிறந்ததாகும்.

யானை வணங்கி உவர்ப்பும் கசப்புமுள்ளது. நல்ல ஒளி தருவது. மணமுள்ளது. கனமுள்ளது. குளிர்ச்சி தருவது. சிலேட்டுமத்தையும் பித்தத்தையும். போக்க வல்லது. சுவையுள்ளது. மென்மை தருவது.

பாவட்டை கசப்பும் அழலையும் உள்ளது. சூடு நிறைந்தது. பசி தருவது. கபத்தையும், வாதத்தையும் வெல்வது. குன்ம நோய், பூச்சிகள், வயிற்றுவலி, மூலம், வயிற்று நோய்கள் புண் ஆகியவற்றை அகற்ற வல்லது.

நறுவலி அல்லது நறுவுளி சுவையுள்ளது. கசப்பு நிறைந்தது. கனமானது.வழவழப்புள்ளது. வாதம், சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றை அகற்றுவது. தொண்டைக்கும் மயிருக்கும் நன்மை தருவது. நல்ல நிறமளிப்பது. நஞ்சை அகற்றுவது. பெரு நறுவிலி அதே

பண்புடையது. பசியைத் தருவது. சிலேட்டுமத்தையும் வாதத்தையும் கொடுப்பது. பித்தத்தைத் தருவது. நல்ல சுவையையும் காமத்தையும் உண்டாக்குவது. வயிற்றுப் பூச்சியை அகற்றுவது.

மூங்கில் முளையின் சாறு கசப்புள்ளது. உவர்ப்பும் கொண்டது. இரத்தத்தை முறிப்பது. வரட்சியுள்ளது. சுவைமிக்கது. சிலேட்டுமத்தையும் பூச்சிகளையும் அகற்றுவது.

மாகாளி கசப்பும், அழலையும், குளிர்ச்சியும் உள்ளது. நல்ல சுவை தருவது. பிடிப்பையும் சற்று வாதத்தையும் கொடுப்பது. கண்ணிற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பது. வலி தருவது. இரத்த நோய், பித்தம், விசர்ப்பம் ஆகியவற்றையும், தாகம், கபம், அரோசகம், பித்தம் ஆகியவற்றையும் போக்குவது. நல்ல மணமுள்ளது.

பிரமரீ எனப்படுவது அழலையும் உஷ்ணமும் உள்ளது. சுவையும், பசியும் கொடுப்பது. எளிதில் செரிப்பது.

வற்றல்

வெள்ளரியைக் காயவைத்து எண்ணையில் வறுத்தால் அது கசப்பு உடையதாயிருக்கும். ஜலதோஷத்தையும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். நல்ல மணமுள்ளதாகவும். சுவை தருவதாகவும். எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

குதிரை வாலிக்காயைக் காயவைத்து வறுத்தாலும் சமைத்தாலும் செரிமானம் தரும். சற்றுக் கசப்பும். உவர்ப்பும் புளிப்பும் உள்ளது. பித்தத்தை அகற்ற வல்லது.

பாகற்காய் வற்றல் காசத்தையும் கண்ணிமைகளில் உள்ள நோயையும் போக்கவல்லதாகும்.

முள்ளுக்கத்திரி வற்றல் நன்கு காயவைக்கப்பட்டு, சமைக்கப்பட்டாலும் உஷ்ணத்தைத் தரும். வாதம், பித்தம், கபம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கத்தரி வற்றல் பொரிக்கப்பட்டால் சுவை யுள்ளதாய் இருக்கும்.

வெள்ளரிக்காய் வற்றல் வாதம், வயிற்றுவலி, குன்ம நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

நன்கு காய்ந்த கருவேலப்பழ வற்றல் நீரிழிவைப் போக்கும்.

பொதுவாக எல்லா வற்றல்களும் உடலுக்கு இளைப்பையும் மலக்கட்டையும் வாதத்தையும் அளிக்கும்.

மசாலைப் பொருள்கள்

கடுகின் பண்புகளைச் சிம்பி தானியங்களைப் பற்றிய தலைப்பிலேயே பார்த்தோம்.

ஏலக்காய், கசப்பும், உஷ்ணமும் அழலையும் உள்ளது. இலேசானது. வாதம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுவாசம், உடல் வலி, மிகுந்த இருமல், சிறுநீர்த் தேக்கம், நஞ்சு ஆகியவற்றை அகற்றும். வாயில் சுவையின்மையைப் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். மனதிற்கு உகந்ததாகும். கருவைத் தடுக்கும். பசியையும் செரிமானத்தையும் தரும். புனிதமானது. புண், மூலம், அரிப்பு, காசம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

பார்லி அழலையும் உவர்ப்பும், உஷ்ணமும் உள்ளது. வாதம், சிலேட்டுமம், பல் நோய், குன்மம், அரோசகம், வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைப் போக்கி பசியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

சீரகம் கைப்புடையது. நல்ல சுவையுள்ளது. செரிமானம் தருவது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்வது. இலேசானது. நல்ல மணமுள்ளது. புனிதமானது.

உஷ்ணமுடையது. சிலேட்டுமம், வாந்தி, அதிசாரபேதி, குன்ம நோய், வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், பூச்சி, பல் நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

பெருங்காயம் வாதம், கபம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைப் போக்கும். பித்தத்தை மிகுதியாக்கும். கடைசியில் கைப்புள்ளது. கரையும் தன்மையுள்ளது. வரட்சி உள்ளது. கல்லீரல் நோய், நரம்புப் புடைப்பு ஆகியவற்றை வெல்வது.

பெருஞ்சதகுப்பை அழலையும் கைப்பும் உள்ளது. சிலேட்டுமத்தையும் அதிசாரத்தையும் போக்கும். காய்ச்சல் கண்ணில் புண் ஆகியவற்றையுமகற்றும். சமையலில் உபயோகிக்கச் சிறந்தது.

சுக்கு அழலையும் உஷ்ணமும் கசப்புமுடையது. கபம், சோகை, வாயு, வயிற்று வலி, வயிற்றுக்கட்டு, மலச்சிக்கல் சுவாசம், யானைக்கால் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது.

மிளகு கசப்பும், அழலையும், உஷ்ணமும் கொண்டது. இலேசானது. சிலேட்டுமத்தைப் போக்குவது. வாயு பூச்சி இதய நோய் ஆகியவற்றை அகற்றி நல்ல சுவை தருவது ஆகும்.

சிறு மிளகாய் சுவையுமுள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கவல்லதாயினும் எல்லா நோய்களையும் தருவது. குறிப்பாக நீரிழிவு, மூலம் உள்ளவர்களுக்கு உகந்த நல்ல பெரும் மிளகாய் முன்னதை விடச் சற்றுக் குறைந்ததாகும்.

பச்சைத் திப்பிலி சுவையும், குளிர்ச்சியுமுள்ளது. கனமானது. பசையுள்ளது. அதே காய்ந்துவிட்டால் இதற்கு நேர்மாறானதாகும். காமத்தை வளர்ப்பது. இதன் சாறு அழலையுள்ளதாகும். நன்கு சமைக்கப்பட்டபின் சுவைமிக்கதாகும். வாயு, சிலேட்டுமம், காசம், சுவாசம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

உப்பு காமத்தை வளர்க்கும். கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சுத்தமானது. புண் முதலியவற்றைப் போக்கும். உப்பு வெண்மை உடையதாகவும் சிவப்பு நிறமுள்ளதாகவும் இரு வகையாக இருக்கும். சுவை, வீரியம் ஆகியவற்றில் சிறந்தது வெள்ளை உப்பேயாகும். கட (Gada) நாட்டில் விளைந்த உப்பு காடம் எனப்படும். இதை மகாரம்பம் என்று கூறுவர். சபர நாட்டில் உண்டாவது சாபரம் எனப்படும். காடம் உஷ்ணமுள்ளது. சற்றுப் புளிப்புள்ளது. அழுக்கைப் போக்கும். பசியைத் தருவது. கபம், வாதம், மூலம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். இது வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தும். (இதை இப்பொழுது இந்துப்பு (என்கிறோம்). சமுத்திரத்தில் கிடைக்கும் உப்பு இலேசானது. சுவையுள்ளது. நரை, இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றை விரைவில் தருவதாகும். எரிச்சல் கொடுக்கும். கபத்தையும், வாதத்தையும் போக்கும். செரிமானத்தை அளிக்கும். மிகவும் சுவை உள்ளதாகும். மரக்காலில் வைக்கப்பட்ட உப்பு சமையலில் உபயோகப் படுத்தப்பட்டால் அதிக உஷ்ணமோ வரட்சியோ உள்ளதாக இருக்காது. சற்றுப் பசையுள்ளதாக இருக்கும். மலமிளக்கியாகும். வயிற்று வலியையும் புளிப்பையும் பித்தத்தையும் போக்குவதாகும். (கார்பனேட்) சோடா எனப்படும் உப்பு அழலையும் நல்ல உவர்ப்பு உடையதாக இருக்கும். வாதம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். எரிச்சலைத் தரும். பித்தம் தரும். பிடிப்பை உண்டாக்கும். சிறுநீரை வற்றச் செய்யும். சவுட்டு உப்பு காரமும் மிகுதியான உஷ்ணமும் உடையது. கசப்பும் உவர்ப்பும் நிறைந்தது. செரிமானம் தருவது. எரிச்சலையும் வரட்சியையும் தருவது. பிடிப்பை உண்டாக்குவது. பித்தத்தை மிகுதியாக்குவது.

லவங்கப்பட்டை அழலையுடையது. குளிர்ச்சி, கபம், காசம் ஆகியவற்றைப் போக்குவது. வயிற்றுவலி

அஜீரணம் ஆகியவற்றை அகற்றும். தொண்டையைச் சுத்தமாக்கும். இலேசானது.

பத்திரி இலேசானது. காரமும் சூடும் உள்ளது. கபம், வாதம், நஞ்சு ஆகியவற்றைப் போக்குவது. பெண்குறி நோய், வாதநோய், தொண்டை, தலைவலிகளையும் போக்கும்.

சிறு சர்ப்பாட்சி சற்று உஷ்ணமுள்ளது. இலேசானது. கசப்புள்ளது. கபத்தைப் போக்குவது. வாதத்தையும் போக்குவது.

அரக்கு சிவப்பு நிறமுள்ளது. இது காரமும் உஷ்ணமும் மிகுந்து. கபம், வாதம், தொண்டை நோய், புண், வலி ஆகியவற்றைப் போக்கிச் சுவை தருவதாகும்.

குங்குமப்பூ நல்ல மணமுள்ளதாகும். கசப்பும் அழலையும், உஷ்ணமும் உள்ளது. காசம், வாதம், தொண்டை நோய், தலைவலி, விஷ தோஷம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுவையுண்டாக்கும். உடலுக்கு நல்ல ஒளி தரும்.

கஸ்தூரியும் நல்ல மணமுள்ளது. கசப்புடையது. கண்ணுக்கு நன்மை பயப்பது. வாயில் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்குவது. கபம், துர்நாற்றம், சோபை இழந்திருத்தல், அழுக்கு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கஸ்தூரியின் வகைகள் பற்றியும் அதன் செயற்கை உருவம் பற்றியும் இங்கேயே கூறுவோம்.

மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறமும் வெளுத்த சிவப்பும், கறுப்பு நிறமும் கொண்டதென கஸ்தூரி மூன்று வகைப்படும். நேபாளத்திலும், காஷ்மீரத்திலும், காமரூபத்திலும் இது மிகுதியாகக் கிடைக்கும்.

இது சுரிகா, திலகா, குளந்தா, பிண்டான்யா, நாதிகா என்றும் ஐந்து வகைப்படும். மானின் தொப்புளிலிருந்து சுக்கில பட்சத்தின் முதல் மூன்று நாட்களில் உண்டாகும்.

சுரிகா புகை நிறமுள்ளது. திலகா எள் நிறமுள்ளது. கொள்ளின் நிறமுள்ளது குளத்தா எனப்படும். இதுவே கொஞ்சம் உருவத்தில் பருத்ததாக இருந்தால் பிண்டிகா எனப்படும். நாதிகா அதைவிடப் பெரியதாகும்.

சுவையில் கசப்பும், நிறத்தில் தங்க நிறமும், மணத்தில் தாழம்பூவை ஒத்ததும், நிலுவையில் மிக இலேசான தன்மையும், தண்ணீரிலிட்ட பின்பும் தனது நிறத்தை மாற்றிக் கொள்ளாததுமான கஸ்தூரி அரசர்களும் உயோகிக்கத் தகுந்ததாகும்.

மேலும் மணத்தில் தாழம்பூக்களையும், நிறத்தில் செந்தூரத்தையும் வெல்வதும், சுவையில் கசப்போ அழலையோ உள்ளதும் இலேசானதும், தூளாக்கப் பட்டால் வழுவழுப்புள்ளதாயும், நெருப்பிட்டாலும் எரியாததும், கடைசியில் தாலின் வாடையும் உடையதாக இருக்கும். கஸ்தூரி மானிடம் கிடைப்பதாகும். இது அரசரும் உபயோகிக்கத் தகுந்ததாகும்.

இளம் மானிடம் கிடைப்பது எளிதில் செரிக்கும். இளைத்ததும் நோயுற்றதுமான மானிடம் கிடைப்பது குறைந்த மணமுள்ளதாக இருக்கும். காமம் மிகுந்து உள்ளதும் வாலிபமாகவும் உள்ள மானிடம் கிடைப்பது மிகுந்த மணமுள்ளதாக இருக்கும்.

கஸ்தூரி புகையின் நிறமுள்ளதாகவும், தண்ணீர் விட்டால் மஞ்சள் நிறமுள்ளதாகவும், நெருப்பில் இட்டால் உடனே சாம்பலாவதும், தராசில் அதிக கனமுள்ளதாகவும் தூளாக்கப்பட்டால் கரகரப்புள்ள தாகவும் இருந்தால் இது உண்மையான கஸ்தூரி

இல்லை. இது செயற்கையில் அமைந்ததாகும். இதை உபயோகித்தலாகாது.

கோரசனை மிகுதியான குளிர்ச்சியுள்ளது. நஞ்சையும் வாத, பித்த, கபங்களைப் போக்க வல்லதாகவும், சுவை நிறைந்ததாகவும், செரிமானம் தருவதாகவும் பூச்சிகளையும் குஷ்டத்தையும் வெல்வதாகவும், கிரகங்களையும் பேய்களையும் அடக்க வல்லதாகவும் எல்லோரையும் வசியப்படுத்தும் தன்மையுள்ளதாகவும் மக்களைக் கவரும் தன்மை கொண்டதாகவும் இது இருக்கும்.

கற்பூரம்

போதாஸ்யம், பீமசேளம், சிதகரம், சங்கராவாசம், பாம்சு, பிண்டாப்ஜசாரம், ஹிமயுதம், வாலுகா, ஜூடிகா, ஆஸ்யம், துஷாரம், பச்சிகா கற்பூரம் என்று இதன் வகைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

இது மிகமிகக் குளிர்ச்சியுள்ளது. கசப்பும் அழலையும் சிலேட்டுமம், இரத்தநோய், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். தாகம், வரட்சி, தொண்டைநோய், கண்ணோய் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

மேலும் புதிய கற்பூரம் கசப்புடையது. பசையுள்ளது. எரிச்சல் தருவது. பல நாட்கள் வைத்திருக்கப்பட்டால் எரிச்சலைப் போக்கும். நல்ல வெண்மையுள்ளது. நன்மையே செய்யும். இது தலைப் பகுதியில் உள்ளது. நடுப்பகுதியில் உள்ளது. அடியில் உண்டானதென்று மூன்று வகைப்படும். தண்டின் முளையிலுண்டானது முதல் தரமானது. தண்டிற்கு வெளியில் கிடைப்பது நடுத்தரமானது. இதில் சற்று மஞ்சள் நிறமுள்ளது. மிகச் சிறந்ததாகும். வெண்மை யுள்ளது. நடுத்தரமானது. வெளியில் கிடைப்பது.

உறுதியுள்ளதாகவும் வெண்மையும் சொரசொரப்புள்ள தாகவும் இருக்கும்.

மேலும் தெள்ளியதும் வண்டின் சிறகு போன்றதும், மேகத்தைப் போன்ற தோற்றமுடையதாகவும், இடையில் இலேசானதும், கசப்புச் சுவையுள்ளதாகவும், குளிர்ச்சியும், நல்ல மணமும் கொண்டதாயும், இதழ்கள் பெரியதாகவும் உள்ளதாயிருப்பின் இது அரசரும் பயன்படுத்தத் தகுந்தது. வேறு வகையாக இருப்பதை உண்டால் அது உடலில் கட்டிகளை உண்டாக்கும்.

சீனக் கற்பூரம் செயற்கையானது. கசப்பும், அழலையும், உஷ்ணமும் உடையது. அதில் சற்று வெளுப்புள்ளது. கபத்தை போக்கும். இது தொண்டை நோயையும் பூச்சிகளையும் அகற்றும். சுத்தமானது. செரிமானத்தைக் கொடுக்கும்.

ஜாதிப்பத்திரி அழலையும் கசப்புமுள்ளது. நல்ல மணம் உள்ளது. கபத்தைப் போக்குவது. வாயை சுத்தப்படுத்துவது. ஜாட்டியத்தைப் போக்குவதுமாகும்.

ஜாதிக்காய் கருஞ்சிவப்பும், உஷ்ணமும் கசப்புமுள்ளது. தொண்டை நோயைப் போக்குவது. இரத்தநோய், அதிசார பேதி, நீரிழிவு ஆகியவற்றை அகற்றுவது. காமத்தை வளர்ப்பது. பசியைத் தருவது. இலேசானது.

தக்கோலம் கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. வாய் நோயைப் போக்குவது. பசியும் செரிமானமும். தருவது. சுவை மிக்கது. கபத்தையும் வாதத்தையும் அகற்றுவது.

கிராம்பு குளிர்ச்சியுள்ளது. கசப்புச் சுவையும் கொண்டது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. வறுக்கப்பட்ட பொருளின் சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வது. காரமுள்ளது. வாதம், பித்தம், கபம், தலைவலி ஆகியவற்றை அகற்றுவது.

புனுகு பசை நிறைந்தது. உஷ்ணமுள்ளது. சுகம் தருவது. வாதத்திற்குச் சிறந்த மருந்தாகும். அரசருக்குக் கலவி நேரத்தில் மிகுந்த இன்பம் பயப்பதாகும்.

இது சுவையற்றது. பசையுள்ளது. சற்று சம்பட்டை நிறமுடையதாகும். நல்ல மணம் நிறைந்தது. வெயிலில் நல்ல மணம் தரும். இது அரசர்களுக்கே உரியதாகும்.

நெய்

செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படுவன.

சிவந்த இளம் தேங்காயின் இளநீரை வழுக்கையுடன் கலந்து கடைந்து மேகநாத வேரின் தூளைச் சேர்த்து சரி பாகம் நெய்யுடன் காய்ச்சினால் நெய்யாக உறையும்.

மகிழ விதையின் தூளைச் சரிபாகம் எண்ணெயுடன் உள்ள பாலில் கலந்து காய்ச்சினால் எண்ணெய் மிச்சமாகி பின் அது நெய்யாகும்.

பின்னைக்காயுடன் பதினாறில் ஒரு பங்கு சர்க்கரையும் சேர்த்துக் காய்ச்சினால் நெய்யாகும்.

நெய்யுடன் எட்டில் ஒரு பங்கு உடைத்த பயிறும், எட்டில் ஒரு பங்கு வாழைக்காயும் இட்டுக் காய்ச்சினால் ஒரு படி நெய் இரண்டுபடி உள்ளதாகும்.

எருமைப் பாலை நான்கில் ஒரு பங்காகக் காய்ச்சி அதற்குச் சரியான எண்ணெய் சேர்த்து, கொங்குப் பூவையுமிட்டுச் சமைத்தால் அது நெய்யாகும்.

எண்ணெயும் நெய்யும் சேர்த்து மகிழந்தூளை யிட்டால் அதுவும் நெய்யாகும்.

சர்க்கரை

பசுவின் பாலுடன் கிழங்கைச் சேர்த்துச் சமைத்தால் வெள்ளைச் சர்க்கரை போலவே வெண்மையுடன் அமையும். இதற்குப் பாலின் தன்மையே உண்டென்று

சமையற்கலை அறிந்தவர் கூறுவர். சர்க்கரைவள்ளியைக் கொண்டும் இவ்வாறு செய்யலாம்.

பானகம்

குளிர்ந்த நீருடன் வெண்மை நிறமுள்ள சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கரைத்து ஏலம், கிராம்பு, கற்பூரம், மிளகுத்தூளைப் போட்டால் இதைச் சர்க்கரைத் தண்ணீர் என்கிறோம். இது இந்திரியத்தைக் கொடுக்கும். குளிர்ச்சியானது. நல்ல மலமிளக்கியாகும். வலிமையும் சுவையும் தரும். இலேசானது. நல்ல சுவையுள்ளது. வாதம், பித்தம், இரத்தநோய், மயக்கம், வாந்தி, தாகம், காய்ச்சல் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

மாங்காயை நீரில் வைத்திருந்து நன்றாகப் பிசைந்து, குளிர்ந்த நீரையிட்டுச் சர்க்கரையும் சேர்த்து, கற்பூரம், மிளகுத்தூள் சேர்த்துத் தயாரித்தால் இதை ப்ரபானகம் என்பர். இது பீமசேனன் தயாரித்ததாகும். நல்ல சுவையும் புலன்களுக்கு வலிமையும் தருவதாகும்.

புளியம்பழத்தை நீரில் நன்கு கரைத்துக்கொண்டு சர்க்கரையும் மிளகுமிட்டு, கிராம்பு முதலியவற்றை சேர்த்துப் பானகமாகச் செய்யலாம். இது வாதத்தைப் போக்கும். இது பித்தத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் சற்று அதிகரிக்கச் செய்யும். நல்ல சுவையுள்ளது. இது செரிமானத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

எலுமிச்சைச்சாறு ஒரு பங்கும், அத்துடன் சர்க்கரையும் கலந்துள்ள ஆறு பங்கு நீரும் சேர்த்து கிராம்பும் மிளகுமிட்டுச் செய்தால் இது பானகங்களில் தலை சிறந்ததாகும். இது வாதத்தை உடனே போக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். நல்ல சுவையுள்ளது. எல்லா வகையான உணவையும் செரிக்கச் செய்யும்.

தனியாவைக் கல்லில் வைத்து நன்கு பொடிசெய்து துணியிலிட்டுச் சலித்துச் சர்க்கரை நீருடன் கலந்து

கற்பூரம் முதலியவற்றைக் கலந்து தயாரித்துப் புது மண் பாண்டத்தில் வைத்துக் குடித்தால் பித்தத்தைப் போக்கும்.

சற்றுப் புளித்த கெட்டியான எருமைத் தயிரை நான்கில் ஒரு பங்கு தண்ணீருடன் கலந்து நல்ல மண்பாண்டத்தில் துணியின் உதவியால் இறுத்தெடுக்க வேண்டும். பின்னர் அதில் வறுத்த காயம், சீரகம், உப்பு கொஞ்சம் கடுகும் இட்டுப் பிசைந்து பானகமாகச் செய்தால் அது யாவரும் விரும்பும் பானகமாகும்.

மோர் சுவையும் செரிமானமும் பசியும் தரும். வயிற்றுக்கோளாறுகளைப் போக்கித் திருப்தியை உண்டாக்கும்.

வரட்சி தரும் உணவு வகைகளை உண்டபின் அதைப் போக்க உணவு முடிவில் பாலைக் குடிக்கவேணடும்.

கஞ்சி

தானியங்களை வேகவைத்து இறுத்து வைத்த திரவப் பொருளை வடித்தக் கஞ்சி என்கிறோம். இது நல்ல மலமிளக்கி. உஷ்ணமும் உள்ளது. குளிர்ந்திருக்கும். பித்தம் தரும். தலைச்சுற்றல், களைப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுவைமிக்கது. பசி தரும். வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தும்.

மேலும் கஞ்சி மலமிளக்கியாகும். உஷ்ண முடையது. சுவைமிக்கது. செரிமானம் தருவது. இலேசானது. வரட்சியையும் காய்ச்சலையும் போக்குவது. இதைக் குடித்தால் வாதமும் கபமும் அகலும்.

உளுந்து, வடகம் முதலியவற்றைக் கொண்டு செய்தது சிறப்புடையதாகும். இது இலேசானது. வாதத்தைப் போக்குவது. சுவை தருவது செரிமானத்தை வளர்ப்பது. வயிற்றுவலி, அஜீரணம், மலச்சிக்கல்,

புளியேப்பம் ஆகியவற்றையகற்றி வயிற்றையும் சுத்தம் செய்யும்.

கஞ்சியில்லாவிடில் ஜாலி என்பது கொடுக்கப் படலாம். மாங்காயை நன்கு பிசைந்து கடுகு, உப்பு சேர்த்துக் காயத்துடன் பொரித்தெடுத்தால் அது ஜாலி என்று பெயர் பெறும். இது நாவின் சுவையின்மையைப் போக்கும். தொண்டையைச் சுத்தம் செய்யும். இதைச் சிறிது சிறிதாகக் குடித்தால் சுவையும் செரிமானமும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பச்சை யவத்தைத் தோலுடன் உடைத்து நீர் விட்டுப் புளிப்பும் சேர்த்துச் செய்தால் அதைத் துஷோதகம் என்று கூறுவர். இது பசி தரும். பாண்டு கிருமிகள் ஆகியவற்றை அகற்றும். காரமும் உஷ்ணமும் உள்ளது. செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். பித்தம், இரத்த நோய் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

பச்சை யவதானியத்தைத் தோல் அகற்றிய பின்னர் உடைத்துச் செய்ததும் இதே முறையில் கோதுமையைக் கொண்டு செய்ததும் சௌவீரம் எனப்படும். இது மலச்சிக்கல் மூலம். கபம் ஆகியவற்றைக் அகற்றும். மலத்தை இளகவைக்கும். செரிமானம் தரும். வயிற்றுக் குழப்பம், உடல் வலி, மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு நன்மை தரும்.

கோதுமையைப் பச்சையாக உமிநீக்கியோ அல்லது சமைத்துக் கரைத்தோ செய்யப்பட்டது. ஆரநாளம் எனப்பெயர் பெறும். இதன் தன்மை சௌவீரத்தை ஒத்ததாகும்.

சாலி (நெல்) அரிசி மாவைக் கொண்டோ கோத்திரவத்தைக் கொண்டோ தயாரிக்கப்படுவது தானயாமலம் எனப்படும். இது தானியத்தைக்கொண்டு செய்யப்படுவதால் சுவை மிக்கதாகவும், இலேசான

தாகவும், பசியைத் தரக்கூடியதாகவுமிருக்கும். சுவையின்மை, வாதநோய் முதலியன உள்ளவர்களுக்கு இது எல்லா நிலையிலும் நன்மை பயப்பதாகும்.

அரிசியுடன் முள்ளங்கி இலைச் சாற்றையும் சேர்த்துக் கடுகு முதலியவற்றையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்தால் அதன் பெயர் சாண்டாகி என்பதாகும். இது சுவை மிக்கது, கனமானது. இதனால் பித்தமும் சிலேட்டுமமும் அதிகரிக்கும்.

கிழங்கு, வேர், பழங்கள், எண்ணெய் உப்புடன் கலந்து பிழிந்தெடுக்கப்பட்டுத் திரவத்தில் கலக்கப் பட்டால் அதை ஸூக்தம் என்றும் ஆஸுதம் என்றும் கூறுகிறோம். இது கபத்தைப் போக்கும். காமமும் உஷ்ணமும் உள்ளது. சுவை தருவது. செரிமானமளிப்பது. இலேசானது. பாண்டு, பூச்சி ஆகியவற்றையும் போக்குவது. வரட்சி தருவது. மலமிளக்கும் இரத்த நோயையும் பித்தத்தையும் தரும்.

பால்

பால் குளிர்ச்சியும் நல்ல சத்தும் உடையது. எல்லோருக்கும் குடித்தவுடன் இந்திரியத்தை வளர்ப்பது. நல்ல உணவுமாகிக் காமத்தைத் தரும். வலிமையளிக்கும். சுத்தமானது. உணர்ச்சியை வளர்க்கும். வயதைநீட்டிக்கும் பிடிப்பை உண்டாக்கும். பேதி, வாந்தி, அடி வயிற்று நோய், ஜீரணஜுரம், மன நோய், சோகை, மயக்கம், தலை சுற்றல், வயிற்று வலி, சீதபேதி, பாண்டு, வரட்சி, தாகம், நெஞ்சு வலி, வயிற்றுக் குமட்டல், குன்மம், மூலநோய், இரத்த பித்தநோய்கள், பெண்குறியில் தோன்றும் நோய்கள், சளிப்பு, களைப்பு, கருச்சிதைவு ஆகியவற்றில் மிக்க நன்மை பயப்பதென்று முனிவராலும் போற்றப்படுகிறது. குழந்தைகள், வயோதிகர், அடிப்பட்டவர், இளைப்பவர், கலவியில் முனைந்தவர் அனைவருக்கும் இது இதமானதும் குளிர்ச்சி தருவதுமாகும். இது பாலின் பொதுவான தன்மையாகும்.

இனிப் பாலின் சிறப்புத் தன்மைகளை ஆராய்வோம்.

பசுவின் பால் உடலுக்குகந்தது. சுவை மிக்கது. பசையுள்ளது. பித்த வாத நோய்களை போக்கவல்லது. உடலுக்கு ஒளியும், நல்ல புத்தியும், உடல் வளர்ச்சியும் தருவது. நன்கு வீரியத்தையும் வளர்க்கும்.

மேலும் காய்ச்சப்பட்ட பால் பசைமிக்கது. ஒளி தருவது. தாது புஷ்டியளிப்பது. வாத பித்தங்களைப் போக்குவது. காமத்தை வளர்ப்பது. சிலேட்டுமத்தை அகற்றுவது. கடினத் தன்மையும், குளிர்ச்சியும் நிறைந்ததாகும்.

பொதுவாகப் பசுவின் பால் உயிரை நீட்டிப்பதாகும். உடலுக்குறுதி தருவது. அடிபட்டவர் இளைத்தவர் களுக்கு இதமானது. சுத்தமானது. வலிமையும் தாய்மார்களுக்கு முலைப் பாலையும் வளர்ப்பது. களைப்பு, தலைசுற்றல், மதமதப்பு, ஒளிக்குறைவு, காசம், சுவாசம், தாகம், பசி, ஜீரணக்காய்ச்சல், சிறுநீர்த்தடை, இரத்த நோய்கள் ஆகியவற்றை அகற்றும் தன்மை உடையதாகும்.

பசுவின் நிறத்தை பொருத்துப் பாலின் தன்மைகளைக் கூறுவோம்.

வெள்ளைப் பசுவின் பால் வாதத்தைப் போக்கும். கறுப்புப் பசுவின் பால் பித்தத்தை அகற்றும். சிவப்புநிறப் பசுவின் பால் கபத்தை நீக்கும். சாம்பல் நிறப் பசுவின் பால் மூன்று தோஷங்களையும் அகற்றும். பல நிறமுள்ள பசுவின் பால் வாதத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். கனமானது. கற்பூர நிறமுள்ள பசுவின் பாலினால் பீனஸ நோய் வரும்.

பசுவின் வயதின் அடிப்படையில் பாலின் தன்மைகள்.

முதல் கன்றை ஈன்ற இளம் பசுவின் பால் வாதத்தை அகற்றும். நடுத்தர வயதுள்ள பசுவின் பால் பித்தத்தை அகற்றும். வயதான பசுவின் பால் கபத்தைப் போக்கும். வயதான கன்றுடைய மாட்டின் பால் உடலுக்குறுதி தரவல்லது. கன்று போட்ட ஏழு நாட்களுக்குள் பசுவிடம் கிடைக்கும் பசுவின் பால் (சீம்பால் எனப்படுவது) நீர்த்திருக்கும். அதற்குப் பீபீஷம் என்று பெயர். இது கனமானது. வாத, பித்த, கபங்களை அதிகரிக்கச் செய்வது. மலத்தை இளக்கும் சிறுநீரை வற்றச் செய்யும். காமத்தை வளர்க்கும். இனிப்புள்ளது. பசியைக் குறைக்கும். இதைக் கரோஸ் என்றும் கூறுவதுண்டு.

கன்று போட்ட ஏழு நாட்களுக்குப் பின் ஒரு மாதத்திற்குள் கிடைக்கும். பால் பிரமோரடம் எனப்படும். இது இன்னும் கனமானது. குறையுள்ளது.

திரிந்த பாலின் நீர் மோரடம் என ஜைர்ஜடர் கூறுவார்.

காய்ச்சப்படாத திரிந்த பால் க்ஷீரசாகம் எனப்படும்.

தயிருடனோ மோருடனோ சேர்ந்தால் திரிந்த பாலைத் துணியில் நீரில்லாமல் இறுத்தெடுத்தால் அதன் பெயர் தக்ர பிண்டம் என்பதாகும். வேள்வியாளர் இதை ஆமிஷம் என்பர். இதன் நீருக்குப் பெயர் வாஜினம் எனப்படும்.

பீயூஷம், கிலாடம், க்ஷீரசாகம், தக்ர பிண்டம் ஆகியவை காமத்தை வளர்ப்பவையாகும். உற்சாகமும் வலிமையும் வளர்ப்பவையாகும். இவை கடினமானவை. சிலேட்டுமத்தை அகற்றக் கூடியவை. வாதம், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும் தன்மையுள்ளவை. அதிகப் பசியுள்ளவர். தூக்கமில்லாதவர். கலவியில் ஈடுபட்டவர் ஆகியவர்களுக்கு மிகவும் உகந்தவையாகும்.

காய்ச்சாத பால் வயிற்றுப் போக்கைத் தரும். முறையாகக் கொதிக்க வைக்கப்பட்டது. இதற்கு

மாறானதாகும். சுண்டவைக்கப் பட்டது. மிகவும் கனமானது. கறந்தவுடன் சூட்டோடிருக்கும் பால் அமிர்தம் எனப் போற்றப்படும். யானை நிற்கும் படியாகவும் முயல் நீந்தும்படியாகவும் இருக்கும்.

முறையுடன் கொதிக்க வைக்கப்படுவதாவது. பாலையும் அதன் நான்கில் ஒரு பங்கு நீரையும் இட்டுக் கலக்கிக் காய்ச்சப்படுவதாகும். இது எல்லா நோய் களுக்கும் அருமருந்தாகும். வலிமையும் புஷ்டியையும் தரும். வீரியத்தை வளர்க்கும். இது மிகச்சிறந்ததாகும்.

சிலர் பாலுள்ள அளவிற்குத் தண்ணீர் இட்டுக் காய்ச்சுதலே சிறந்த முறையென்று கூறுவர்.

முற்பகலில் பால் குடித்தால் உற்சாகமும் செரிமானமும் அதிகரிக்கும். நண்பகலில் குடித்தால் வலிமை வளரும். களைப்பு நீங்கும். இது இளமையில் குடிக்கப் பட்டால் செரிமானத்தையும் வலிமையும் கொடுக்கும். முதுமையில் வீரியத்தை வளர்க்கும். இரவில் குடிக்கப் பட்டால் பல நோய்களைப் போக்கும். ஆகையால் இது எப்பொழுதுமே உட்கொள்ளத் தகுந்ததாகும்.

முற்பகலில் பசுவின் பாலும் பிற்பகலில் எருமைப்பாலும், சர்க்கரையுடன் கலந்த பாலும் நன்மை தரும். எப்பொழுதும் சத்துள்ளதாகும்.

காய்ச்சாமல் மூன்றரை நாழிகைக்கு மேல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பால் திரியும். இது கண்ணிமை பருத்தல் முதலியவற்றை உண்டாக்கும். அதற்குமேலும் காய்ச்சப்படாவிட்டால் நஞ்சுக் கொப்பாகும்.

ஜீரணக் காய்ச்சல், கபம் ஆகியவை மிகுந்திருக்கும் காலத்தில் பால் அமிர்தம் போன்றது. அதுவே ஒரு வாரம் அடிக்கும் தருணம் என்ற காய்ச்சலில் உட்கொள்ளப் பட்டால் நஞ்சைப் போன்று மனிதனைக் கொல்லும்.

கொதிக்கவைத்து ஆறிய பால் பித்தத்தைப் போக்கும். குளிர்ந்ததை மறுமுறை சூடாக்கினால் கபத்தை உண்டாக்கும். அதனால் குளிர்ந்ததும் காய்ச்சப்படாதுமான பால் மலச்சிக்கலைத் தரும்.

கறந்தவுடன் சூடாக இருக்கும் பால் அமிர்தத்தை ஒத்தது. இது களைப்பை நீக்கும். தூக்கம் கொடுக்கும். உடலுக்கு நல்ல பொலிவைத் தரும். காமத்தை வளர்க்கும். மிகுந்த சுவையுள்ளது. செரிமானத்தை அதிகமாக்கும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.

பாலைக் காய்ச்சாமலோ உப்புடன் சேர்ந்தோ ஒருபோதும் உட்கொள்ளலாகாது. மாவுடனோ, உப்புக் கலந்த அரிசிக் கஞ்சி, பயிறு, புடல், கிழங்குகள் முதலியவற்றுடன் பாலைச் சேர்த்து உட்கொள்ளுதல் ஆகாது.

புதிதாகக் கன்று போட்ட ஆடு, மாடு, இவற்றின் பால் இனிப்புள்ளது. ஆனால் இது வரட்சியும் பித்தமும் எரிச்சலும் இரத்த நோயும் தருவதாகும்.

கன்று போட்ட பின் சில நாட்களுக்குப் பிறகு கிடைக்கும் பால் இனிப்பும் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். வல்லமையும் உடையதாக இருக்கும். கன்று போட்டு வெகு நாட்களான பின் அந்தப்பால் சற்றுக்கரிக்கும் தன்மையுள்ளதாகும். இனிப்பும் உள்ளதாகும். தாகத்தைப் போக்கும்.

தலைச்சங் கன்றுள்ள மாட்டின் பால் குணமும் சத்தும் இல்லாதது. நடுத்தர வயதுடைய பசுவின் பால் உடலுக்கு மிகவும் நன்மை பயப்பது. கிழ மாட்டின் பால் வலிமை குன்றியிருக்கும்.

கருவுற்று மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் கிடைக்கும் பால் கரிக்கும். இனிப்பும் கலந்திருக்கும். பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பொதுவாகப் பக்குவப்படாத காய்ச்சப்படாத பால் எல்லாமே சுவாசத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். கடினமானது. மூன்று தோஷங்களையும் கொடுப்பது. அதையே காய்ச்சிப் பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். ஆனால் தாய்ப்பால் காய்ச்சாமலிருந்தால் தான் நோய்களை நீக்கும் தன்மையுடையதாகும்.

செம்மறியாட்டுப் பாலைக் காய்ச்சிச் சூட்டுடன் உட்கொண்டால் நன்மை தரும் என்றும், வெள்ளாட்டின் பால் காய்ச்சி ஆறவைத்த பின் நல்லதென்றும் கறந்து குளிர்ந்த எருமைப் பாலும் கறந்து சூட்டுடன் உள்ள பசுவின் பாலும் சிறந்தததென்றும் சிலர் கூறுவர்.

பாலைத் தாமிரப் பாத்திரத்தில் வைத்தால் அது வாதத்தைப் போக்கும். தங்கப் பாத்திரத்தில் வைக்கப் பட்டது பித்தத்தை அகற்றும். வெள்ளியிலிருப்பது சிலேட்டுமத்தை வெல்லும். பித்தளையில் வைக்கப் பட்டது இரத்தத்தில் தெளிவைக் கொடுக்கும். இரும்பில் வைக்கப்பட்டது கிருமிகள், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றை அகற்றும். காந்த சாரத்தில் வைக்கப்பட்டது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்க வல்லது. உடலுக்கு இதமானது. மிகச் சிறந்தது.

மண் பாத்திரத்தில் காய்ச்சப்பட்டால் மூன்றில், ஆறில் அல்லது எட்டில் ஒரு பங்காகக் காய்ச்சப்பட்டால் காய்ச்சப்பட்ட பாலின் பண்புகளுடன் மிகவும் கடின மாகவும் வலிமை தருவதாகும்.

புதியதாகக் காய்ச்சப்பட்ட பால் குடிக்கத் தகுந்ததாயிருக்கும். மூன்றில் ஒரு பங்காகி விட்டால் லேகியம் நக்கிச் சாப்பிடத் தகுந்தது ஆகும். எட்டில் ஒரு பங்கானால் சர்க்கரையாகும்.

இவ்வாறு காய்ச்சப்பட்ட எல்லாம் மிகக் கடினமானதும் காமத்தை வளர்ப்பதுமாகும். பால் ஆடை

சீரணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். திருப்தியைத் தரும். கடினமானது. காமத்தை உண்டாக்கும். உயிரை நீட்டிருக்கும். நல்ல சுவையுள்ளதாகும். பசை நிறைந்தது.

மற்ற பொருள்களுடன் பகைமையின்றி இருப்பதாலும் மல மிளக்கியாக இருப்பதாலும் நன்கு காய்ச்சப்பட்ட பால் உடலுக்கு நன்மை தருவதும், பசியை அதிகரிக்கச் செய்வதும் மலத்தைச் சுத்தமாக்குவதுமாகும்.

கற்கண்டுடன் சேர்ந்த பால் வாயு, வாந்தி, மயக்கம், விக்கல், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்குவதாகும்.

வெள்ளை அல்லது பழுப்புச் சர்க்கரையுடன் சேர்ந்த பால் இந்திரியத்தைக் குறைக்கும். மூன்று தோஷங் களையும் போக்கும். வெல்லத்துடன் சேர்ந்தது. சிறுநீர் நோயை உண்டாக்கும். இதனால் பித்தமும் சிலேட்டுமமும் அதிகமாகும்.

நல்ல பால் ஆயுளை அதிகரிக்கும். கறந்த சூட்டுடன் உள்ள பசுவின்பால் ஆயுளைத் தரும். காலையிலும், மாலையிலும் கலவிக்குப் பின்னும் உணவிற்குப் பிறகும் உட்கொள்ளப்பட்டால் முன்னிருந்த தெம்பு கொடுக்கும்.

காய்ச்சாத பால் பொதுவாகச் சிறுநீர்ப் பெருக்கத்தைக் கொடுப்பதும், கடினமானதுமாகும். அதுவே கொதிக்கப்படாவிட்டால் கடினமாகவும், திருப்தியும் காமமும் தருவதாகும். தாய்ப்பாலும் கறந்தவுடன் சூட்டுடன் உள்ள பாலும் உடலுக்கு இதமானவையாகும். மற்றவை காய்ச்சப்படாவிடில் கெடுதல் செய்வதாகும்.

பால் உப்புடன் கலந்தாலும், திரிந்துபோய்விட்டாலும் விரும்பத்தகாத நாற்றமும், புளிப்புச் சுவையும், கெட்ட நிறமும் சுவையும் உடையதாகும். அதை உட்கொள்ளலாகாது.

இரவில் பால் சாப்பிடலாகாது. பால் உட்கொண்ட பின் தூங்கலாகாது. ஆகையால் பால் பகலில் உட்கொள்ளத் தக்கதாகும்.

கறந்த சூட்டுடன் உள்ள பால் அமிர்தம் போன்றதும் இதமானதுமாகும். கறந்து குளிர்ந்ததும் மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவதாகும். கொதித்துக் குளிர்ந்தது மூன்று தோஷங்களையும் அகற்றும். குளிர்ந்து பின்னர் காய்ச்சப்பட்டது கபத்தையும் வாதத்தையும் வெல்லும்.

செம்மறியாட்டுப் பால் காய்ச்சிச் சூட்டுடன் இருந்தால் இதமானது. வெள்ளாட்டுப் பால் காய்ச்சிக் குளிர்ந்தால் நன்மை தரும். கறந்து சூடு ஆறியபின் எருமைப் பால் நன்மை தருவது. எல்லாவற்றிலும் கறந்து சூட்டுடன் உள்ள பசும்பால் மிகச் சிறந்ததாகும்.

எருமைப் பால் பித்தத்தைப் போக்கும். பசுவின் பால் வாதத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றும். செம்மாறியாட்டின் பால் வாதத்தை அகற்றும். வெள்ளாட்டுப் பால் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கவல்லது.

பெரும்பாலும் காலை வேளையில் பால் கடினமானதும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துவதாகவும் குளிர்ச்சியுள்ளதாகவும் இருக்கும். இரவில் உடலுழைப்பு இன்மையால் அதே பலனளிக்கும்.

பிற்பகலில் உட்கொள்ளப்படும் பால் சூரிய வெப்பத்தால் துன்பமுற்றவர்களுக்கும், உடற்பயிற்சிக்குப் பின் காற்று வாங்குவோர்க்கும் நன்மை தரும். வாதத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கிக் கண்ணுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

பால் ஒரு முகூர்த்த நேரம் வைக்கப்பட்டால் திரியும் அதே இரண்டு மடங்கு நேரத்தில் நஞ்சாகி

மனிதனைக் கொல்லும். பால் உட்கொண்டால் சிலருக்கு வயிறு உப்புசம் ஏற்படும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு பாதி நீருடன் சுக்கு, திப்பிலி இரண்டும் கொடுத்து விட்டுப் பாலைக் கொடுக்கவும். அப்படிச் செய்தால் நன்மை ஏற்படும். பசை நிறைந்ததுள்ளமையாலும் கடினமா யிருப்பதாலும், ஜாட்யம் இருப்பதாலும் (குளிர்ச்சி) சாதாரண செரிமானமோ குறைந்த செரிமானமோ உள்ளவர் மூன்று வேளையும் பால் உட்கொள்ளுதல் கூடாது. அளவுக்கு மீறிய செரிமானமுள்ளவர்கள் எருமைப் பால் இரண்டுபடி உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். அப்படி உட்கொள்ளாவிட்டால் அவர்களது ஜாடராக்கினி அவர்களது தாதுக்களையே தின்றுவிடும்.

இதுவரை பசு மற்றுமுள்ள மிருகங்களது பால்களின் பொதுவான தன்மைகளைப் பார்த்தோம். இனி மற்றவைகளின் தனித்தனியான பண்புகளைப் பார்ப்போம்.

எருமைப்பால் வலிமையும், நல்ல நிறமும், பொலிவும், தூக்கமும், இந்திரியப் பெருக்கமும் கொடுக்கும். அதிகமான பசியைப் போக்கும். சுவையுள்ளது. நல்ல புஷ்டியைத் தரும். தேகப் பயிற்சி செய்து அல்லது உழைத்துக் களைத்தவர்களுக்குக் களைப்பையும் போக்கும். காமமற்ற கிழவனுக்குக் காமத்தை உண்டாக்கும். நல்ல வலிமையுள்ள இளைஞர் களுக்கு அதிகமான காமத்தைக் கொடுக்கும்.

ஆடுகள் சிறிய உடலுள்ளவை. அவை கைப்பையும் உவர்ப்பையும் விரும்பி உட்கொள்ளும். அதிக நீர் பருகாது. நல்ல உடலுழைப்புள்ளவை. ஆகையால் அவற்றின் பால் எல்லா நோய்களையும் நீக்கவல்லதாகும்.

மேலும் ஆட்டுப்பால் செரிமானத்தையும் வலிமையையும் தரும். க்ஷயம், சுவாசம், காசம்

ஆகியவற்றை அகற்றும். இது கபத்தைப் போக்குவதில் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது. இரத்த நோய், பித்தம், இரத்த நோயால் உண்டான அதிசாரம் ஆகியவற்றில் மிகுந்த நன்மை பயப்பதாகும்.

மேலும் இது பண்பில் பாலை விடச் சிறந்ததாகும். அதிக உஷ்ணமுள்ள உடலுக்கு மிகவும் ஏற்றதாகும். நல்ல பருத்த ஆட்டிலிருந்து கிடைக்கும் பால் மிகச் சிறந்ததாகும். மெலிந்த ஆட்டின் பால் அதைவிடக் குறைந்ததாகும்.

ஒட்டகத்தின் பால் தூக்கத்தையும் சோகையையும் போக்கும். பித்தம், சிலேட்டுமம், அதிகமான மூலநோய், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கிருமிகளைக் கொல்லும். இது எல்லாக் காலங்களிலும் சிறந்ததாகும்.

ஒரு குளம்புள்ள பிராணிகளின் பால் உஷ்ணமுள்ள தாகும். வலிமை தருவது. சுவாசத்தையும், வாதத்தையும் போக்கும். இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. வரட்சி நிறைந்தது. கடைசியில் கரிப்புமுடையது. இலேசான தாகும்.

தாய்ப்பால் இனிப்பும் முடிவில் உவர்ப்பும் உடையது. குளிர்ச்சியுள்ளது. உயிரை வளர்க்கும் தன்மையும், பசி தரும் பண்பும் உடையது. இலேசானது.

யானைப் பால் இனிப்பும் கடைசியில் உவர்ப்பும் உள்ளது. காமத்தை வளர்ப்பது.பசையுள்ளது. தைரியம் தருவது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. வலிமையை வளர்ப்பது.

வீட்டில் வளர்க்கப்படாத செம்மறியாட்டுப் பால் பசை மிக்கது. கடினமானது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் கொடுப்பது. வாதம், காசம், வாயு ஆகியவை உள்ளவர்களுக்கு நன்மை தருவதாகும்.

செம்மறியாட்டுப்பால் இனிப்பு நிறைந்தது. கெட்டியானது. பசையுள்ளது. கபத்தைப் போக்குவது.

வாதநோயைத் தருவது. உடலைப் பருக்க வைப்பது. உரோமத்தை வளர்ப்பது. கடினமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுமாகும்.

நீண்ட காதுடைய ஆடு புக்கம் எனப்படும். இது புனிதமானது. நல்ல பாலுள்ள கழுத்தில் முலைக் காம்பு உள்ள ஆடு சாகீ எனப் பெயர் பெறும். இது பயந்த தன்மை யுடையது. இவ்வாறே மேஷம், பேடம், ஹூடம், மேண்ட்ரம், ஊர்னாயு, உரணம், ஏடகம், சிருங்கி என ஆடுகளில் பலவகை உண்டு.

பசுவின் பாலையோ ஆட்டுப் பாலையோ குறைந்த சூட்டில் மத்தினால் கடைந்து விட்டால் இலேசாகவும், காமத்தை வளர்ப்பதாகவும், காய்ச்சலைப் போக்குவ தாகவும் வாத பித்தங்களை அகற்றுவதாகவும் அமையும்.

பால் நுரையின் தன்மைகள்

பசு அல்லது ஆட்டுப்பாலின் நுரை மூன்று தோஷங் களையும் போக்கும். சுவை மிக்கது. வலிமை தருவது. செரிமானத்தை போக்குவது. உடலுக்கு இதமானது. உடனே திருப்தி தருவது. இலேசானது. அதிசாரத்திலும், பசியின்மையிலும், காய்ச்சலிலும் மிகச் சிறந்ததாகும்.

நிறம் மாறியதும் சுவை கெட்டதும் புளித்து விட்டதும் மணம் கெட்டதும், திரிந்ததுமான, உப்பு, புளி கலந்துவிட்டதுமான பாலைக் கொள்ளலாகாது. இதனால் குஷ்டம் முதலியவை உண்டாகும்.

பாலுடன் உண்ணத் தகுந்தவை

மாம்பழம், திராட்சை, தேன், நெய், வெண்ணெய், இஞ்சி, திப்பிலி, மிளகு, சர்க்கரை, அவல், சுக்கு, மஞ்சள் ஆகியவை பாலுடன் உண்ணத் தகுதியுள்ளவையாகும்.

புளிப்புள்ளவைகளில் நெல்லிக்காயும் இனிப்புள்ள பண்டங்களில் சர்க்கரையும், கறிகாய்களில் புடலங்

காயும், அழலையுள்ளவைகளாம். இஞ்சியும், யவமும், உப்புக்களில் சமுத்திர உப்பும் உடலுக்குகந்தவை ஆகும்.

இதில் புளிப்புள்ளவைகளில் நெல்லி என்பது அனுபவத்திற்கு ஒட்டாமலிருப்பதால் இது ஏற்புடைய தல்ல என்றோ இது வேறு நெல்லிக்காயைப் பற்றியதென்றோ கொள்ளப்படவேண்டும்.

பாலுடன் உண்ணத் தகாதவை

மீன், இறைச்சி, வெல்லம், பயிறு, முள்ளங்கி ஆகியவற்றுடன் பாலுண்ணப்பட்டால் குஷ்டத்தை விளைவிக்கும். கீரை, நாவல், கள் முதலியவற்றுடன் உட்கொள்ளப்பட்டால் மனிதனைப் பாம்பு போல் கொன்று விடும்.

பாலுடன் ஒரே காலத்தில் திரவமான பொருளோ திடமான பொருளோ மிக்க சூட்டுடன் உட்கொள்ளக் கூடாது. முள்ளங்கி முதலியவை, பச்சைக் கிழங்கு வகை, எண்ணெய் பிண்ணாக்கு கடுகு, விளாம்பழம், புளிப்பு மாதுளை, நாவற்பழம், கொடி எலுமிச்சை, பலா, மாதுளை, மூங்கில் முளை, எலந்தை, வாழைக்காய், பழம், புளிப்பு மாதுளை முதலிய தோலுள்ள பழ வகைகளையும் பாலுடன் சேர்த்து உண்டால் காது செவிடாகும். குருடராகவும் ஆகலாம். நிறம் கெடும். ஊமையாகவும் ஆகலாம். சில சமயங்களில் மரணமும் நேரிடும்.

தயிர்

இது அவ்வப்போதுள்ள நிலைக்குத் தக்கபடி ஐந்து வகைப்படும். முதலில் மந்தமாக இருக்கும். பின்னர் நல்ல சுவை பெறும். பிறகு புளிப்புடையதாகும். நான்காவது நிலை அதைவிடப் புளிப்புள்ளதாகும். மிகுந்த புளிப்பு நிறைந்த நிலை ஐந்தாவதாகும்.

இவற்றின் தன்மைகளை வரிசையாகக் காண்போம். முதலாவது பால் போலவே இருக்கும். சுவை வெளிப்படாத நிலையிலுள்ளது. இது சற்றுக் கடின மானது. மலமூத்திரங்களையும் மூன்றுவித தோஷங் களையும் வரட்சியையும் தருவதாகும். அடுத்த நிலையில் அது மேலும் இறுகும். நல்ல சுவை வெளிப்படையாக உடையதாகும். புளிப்புச் சுவை ஏற்பட்டிருக்காது. இது வயிற்றை இளக வைக்கும் காமத்தை வளர்க்கும். கொழுப்பையும் கபத்தையும் போக்கும். வாதத்தைக் கொல்லும். கடைசியில் இனிப்புச் சுவையுள்ளதாகும். இரத்தநோய் பித்தம் ஆகியவற்றைத் தெளிய வைக்கும். இளம் புளிப்புள்ள நிலையில் தயிர் சற்று இனிப்புச் சுவையும் பெற்றிருக்கும். கடைசியில் சற்றுத் துவர்ப்புள்ளதாகவும் இருக்கும். இதன் தன்மைகள் சாதாரணமான தயிருக்குள்ளவை என்றே அறிதல் வேண்டும். இனிப்புச் சுவை மறைந்து புளிப்பு வெளிப்படையாக வந்த நிலையிலுள்ளது அம்லகம் எனப்படும். இது பித்தம் இரத்தம் சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும். நல்ல புளிப்புள்ள தயிர் பல் கூச்சத்தையும், மயிர்க்கூச்சலையும் வரட்சியும் தரும். பசியை அதிகமாக்கும். இரத்த நோய் பித்தம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும்.

பிறிதோரிடத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

பாலின் நிலையைக் கடந்து தயிரின் நிலையை அடையாத நிலையில் உள்ளது மந்தம் எனப்படும். இது மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். வரட்சியுள்ளது. மலமூத்திரங்களைப் பெருக்கும். இது உடலுக்குகந்த தல்ல. இது இந்திரியத்தையும் குஷ்டத்தையும் உண்டாக்கும்.

புளிப்புத் தலையெடுக்காத கெட்டியான தயிர் இனிப்புமுள்ளது. வலிமை தருவது. வாதத்தைப் போக்கும். கடினமானது. இந்திரியத்தைக் குறைக்கும். இவை ஐந்து வகைத் தயிர்களின் பண்புகளாகும்.

பசுவின் தயிர்

பசுவின் தயிர் அதிக குளிர்ச்சியுள்ளது. பசியைத் தருவது. வலிமையை வளர்ப்பது. வாதத்தைக் கொல்வது. இனிப்புள்ளது. நல்ல சுவை நிறைந்தது. அரோசகம், பீனிசம், மூத்திர நோய், குளிர் ஜுரம் மற்ற காய்ச்சல், மூட்டுப் பிடிப்பு ஆகிய நோய்களிலும் மற்றெல்லா நேரத்திலும் பசுவின் பால் நல்லதாகும்.

இவை கோடையிலும், சரத் காலத்திலும், தயிர் உட்கொள்ளலாகாது. பனிக்காலத்திலும், குளிர் காலத்திலும் மாரிக் காலத்திலும் இது வலிமை தருவ தாகும். இது பருவத்திற்கேற்றவாறு மாறும்.

இவையெல்லாம் தயிரின் பொதுத் தன்மையாகும்.

எருமைத் தயிர்

இது கடைசியில் இனிப்புள்ளதாகும். காமத்தை வளர்க்கும். இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றைத் தெளிய வைக்கும். வலிமையை வளர்க்கும். பசையும், இனிமையும், குளிர்ச்சியும் வலிமை நல்ல நிறம் காமம் கொழுப்பு ஆகியவற்றையும் வளர்க்கும். நல்ல சுவையுள்ளது. களைப்பைப் போக்கும். வாதத்தை யகற்றும். இது வலிமையையும் பசியின்மையையும் மந்தத்தையும் கடினத் தன்மையும் கொடுப்பதாகும். கைரவத்தின் தூளைச் சேர்த்து இது இலேசாக்கப்படலாம்.

ஆட்டின் தயிர் கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்கும். சற்றுச் சூடு தரும். கண்ணோயைப் போக்கும். மூலம் சுவாசம் காசங்களைப் போக்கும். சுவை தரும். செரிமானத்தையும் பசியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

செம்மறியாட்டின் தயிர் நாற்றமுடையது. கபம், பித்தம் ஆகியவற்றை அதிகமாக்கும். நல்ல சுவையுள்ள தாகும். பலவீனமாக உள்ளவர்களுக்கு உகந்ததல்ல. இது பசையுள்ளது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் தரும்.

கடினமானது. இரத்த நோய் வாதம் உள்ள போதும் நல்லதாகும். சோகையையும் புண்ணையும் போக்கும்.

குதிரைத் தயிர் இனிப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. கபம், அதிக மயக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வரட்சியுள்ளது. சற்று வாதத்தைத் தரும். பசியை வளர்க்கும். கணணோயைப் போக்கும்.

கழுதைத் தயிர் வரட்சி மிக்கது. உஷ்ணமுள்ளது. இலேசானது. பசியும் செரிமானமும் கொடுப்பது. இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. சுவை மிக்கது. வாத நோயை அகற்றுவது.

ஒட்டகத் தயிர் மூல நோயையும், குஷ்டத்தையும் கிருமியையும், வயிற்றுவலியையும் மகோதரத்தையும் போக்கும். சற்றுக் கசப்பும் கடைசியில் புளிப்புமுள்ளது. நல்ல சுவை மிக்கது.

யானைத் தயிர் இலேசானது. உஷ்ணமும் உவர்ப்பும் உள்ளது. வயிற்று வலியைப் போக்குவது. சுவை மிக்கது. பசி தருவது. மூலத்தை அகற்றும். வீரியத்தையும் வலிமையையும் வளர்க்கும்.

பெண்ணின் முலைப்பாலிலிருந்து கிடைக்கும் தயிர் இனிப்பும் புளிப்புமுள்ளது. திருப்தி தருவது. கனமானது. கண்ணுக்கு நன்மை பயப்பது. கிரகதோஷங்களைப் போக்குவது.

பொதுவாகப் பசுவின் பாலிலிருந்து கிடைக்கும் தயிர் சூடு தருவதாகும். இது வாதத்தைப் போக்கும். காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பாலை உறையவைக்கும் போது தனியாகத் தங்கிவிடும் நீருக்கு மேல் இருக்கும் தயிர் சர்க்கரையுடன் கலக்கப்பட்டால் சிறந்ததாகும். இது தாகம், பித்தம், இரத்தநோய், வாதம் ஆகியவற்றை அகற்றும்.

வெல்லத்துடன் சேர்ந்தால் வாதத்தைப் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். உற்சாகமளிக்கும். திருப்தியைத் தரும். கனமானதாகும்.

தயிரின் தெளிந்த நீரின் தன்மையாவது. இது கனமானது. காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. வலிமை தருவது. அடிவயிற்றில் உப்புசத்தையளிப்பது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவதாகும்.

சாரமற்ற தயிர் வரட்சி நிறைந்த தாகும். பிடிப்பை உண்டாக்கும். மலத்தை இளக வைக்கும். வாதத்தைப் போக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். உவர்ப்புடையதாக இருக்கும். நல்ல சுவை தரும்.

சீதபேதியிலும் பீனசத்திலுப் சிறுநீர்த் தடையிலும், காய்ச்சலிலும் அரோகத்திலும் அஜீரணத்திலும் தயிர் எப்பொழுதும் நன்மை பயக்கும்.

உப்பு, மிளகு, நெய், சர்க்கரை, தாத்தரி, குசுமம் ஆகியவற்றுடன் தயிரை எப்பொழுதும் உட்கொள்ள வேண்டும். சரத் காலத்திலோ, வசந்த காலத்திலோ நல்ல கோடையிலோ இரவிலோ பகலிலோ கபம் அதிகமாக உள்ள போதோ பித்த நோய் இருக்கும் போதோ தயிர் அருந்தலாகாது.

மேலும், ஏலக்காய், உப்பு, சர்க்கரை, மிளகு, இஞ்சி, வெல்லம், கடுகு நல்ல பயத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து அருந்தப்படும் தயிர் மிகவும் சிறந்தது. சூடாகவோ அதிக வழுவழுப்புடனோ உண்ணலாகாது. சரத் காலத்திலோ கோடையிலோ வசந்த காலத்திலோ இது நல்லதல்ல. அப்படி உட்கொள்ளப் பட்டால் பித்தம், கொழுப்பு, காய்ச்சல், குஷ்டம், மயக்கம், வீஸர்ப்பம் ஆகியவற்றை அதிகமாக்கும்.

தயிருடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஜீரகப்பொடி ஆகியவற்றுடன் கலந்து உண்ணப்பட்டால் இது

கபத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். செரிமானத்தையும் அதிகப்படுத்தும். பனிக்காலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் இதை உட்கொள்ளலாம். அப்பொழுது உடலுக்கு மிகவும் இதமானது. அப்பொழுது உட்கொண்ட மனிதன் நல்ல உடல் வளர்ச்சியும், பொலிவும் வலிமையும் பெற்றவனாகிறான்.

வெல்லத்துடன் தயிரைச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் சூட்டுடன் நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட துணியில் வடிகட்டி கற்பூரம், ஜீரகம் முதலியவற்றின் பொடி சேர்த்து உட்கொள்ளப்பட்டால் மிக்க உழைப்புள்ளவர் களுக்கும் நன்மையைத் தரும்.

தயிர் இனிப்புள்ள நிலையிலேயே உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். மிகுந்த புளிப்புள்ளதை உட்கொள்ளலாகாது. இனிப்புள்ள தயிர் நோய்களைப் போக்கும். அதிகப் புளிப்புள்ள தயிர் நோய்களைத் தரும்.

சிகரிணீ *(தயிரைக் கொண்டு செய்யும் பானம்)*

நன்கு உறைந்த தயிரின் அரை ஆடகம் (கைப்பிடியால் எட்டு குஞ்சி, எட்டு குஞ்சி ஒரு புஷ்கலம், நான்கு புஷ்கலம் ஒரு ஆடகம் எனப்படும்) (சுமார் அரைப்படி) எடுத்துக்கொள்ளவும். அத்துடன் பதினெட்டு பலம் நல்ல வெண்மையுள்ள கற்கண்டு சேர்ந்த நெய், தேன் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பலம் சேர்த்து அத்துடன் மிளகு இரண்டு கர்ஷம். (பொன் வெள்ளி நிறுக்க உபயோகிக்கப்படும் மாஷம் என்ற அளவின் பதினாறு பங்கு ஒரு கர்ஷம் எனப்படும்) சுக்கு அரைப்பலம் சேர்க்க வேண்டும். அல்லது கடைசியில் கூறிய ஒவ்வொன்றும் அரைப்பலம் சேர்க்கலாம். பிறகு அதை நல்ல துணியில் நன்கு வடிகட்டி கற்பூரத்தை நன்கு பொடியாக்கிச் சேர்த்துச் செய்த சிகரிணீ மிக்க சுவையுள்ளது. இதைக்கண்ணனுக்கு பீமசேனன் தயாரித்துக் கொடுத்தானென்று கூறுவர். இதற்கு பீமசேன சிகரிணீ என்று பெயர்.

முதலில் எருமைத் தயிரைப் புளிப்பில்லாமல் ஒரு ஆடகம் எடுத்து அத்துடன் ஒரு படி நல்ல வெண்மையுள்ள சர்க்கரை சேர்த்துச் சுத்தமான துணியில் இட்டுப் புதிய மட்பாண்டத்தில் வடிகட்டி அத்துடன் பாதியளவு பால் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு ஏலக்காய்ப் பொடி, கிராம்பு, மிளகு ஆகியவற்றை அளவுடன் சேர்க்க வேண்டும். இதை இளவேனிலல்லாத காலத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொண்டால் இதனால் மிகுதியான வீரியமும், எல்லாப் புலன்களுக்கும் வலிமையும் அதிகரிக்கும் வெயிற்காலத்திலும், சரத் காலத்திலும், வெயிலால் துன்புற்றவர்களுக்கும், மிகுதியான கலவியின்பத்தைப் பெற்றமையால் களைப்படைந்தவர்களும், வெலவெலத்த உடலுள்ளவர்களும் இதை உட்கொண்டால் உடனே தான் இழந்த தெம்பைப் பெறுவர். இது மற்றொரு சிகரிணியாகும்.

முப்பது பலம் தயிரும், ஏலம் அரைப்பலமும், தேனும் நெய்யும் அரையரைப் பலமும், மிளகு அரைப் பலமும், எட்டுப் பலம் கற்கண்டும் கலந்து வெள்ளைத் துணியில் வடிக்கட்டி கற்பூரம் சேர்த்துப் பானையில் வைத்து இதை நிழலில் வைக்க வேண்டும். இந்த சிகரிணீ செரிமானம் தரும். எப்பொழுதும் இதமானது. இளைத்த உடலுக்கு புஷ்டி தரக்கூடியது. ஆயுளை வளர்ப்பது. நோய்களைப் போக்குவதுமாகும்.

நல்ல தயிரைத் துணியில் கட்டிப் பிழிந்து வடிகட்டி பலபூக்களையும் பழங்களையும் சேர்த்து விளாம்பழம் மாதுளை, ஏலக்காய், சாரக்கொட்டை, இஞ்சி, சர்க்கரை, சுக்கு, மிளகு ஆகியவற்றையும் சேர்க்க வேண்டும். இதை நல்ல துணியில் இட்டு நன்கு வடிகட்டி உப்பையுமிட்டு வைத்தால் இந்த சிகரிணீ அமிர்தத்தையொத்தது. நல்ல சுவையுள்ளது. எல்லா நோய்களையும் அகற்றுவது. இரத்தபித்த நோய்களைப் போக்கும். செரிமானம் தரும். உற்சாகமூட்டும். பசை உள்ளது. இனிப்பு நிறைந்தது.

மலமிளக்கும் குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இரத்த பித்த நோய்களையும் எரிச்சல் தாகம் ஆகியவற்றையும் உடனே போக்கும்.

ஆரஞ்சும் மாதுளையும், ஒரு பலம் இலுப்பை, மாதுளைச் சாறும் திராட்சைச் சாறும் சம அளவும், வெல்லமும் சேர்த்துத் தயிரையும் அத்துடன் சர்க்கரை சீரகம் ஆகியவற்றையும் வெள்ளைத் துணியிலிட்டு வடிகட்டி மிளகுப் பொடியுடன் உப்பையுமிட்டு மறுபடியும் நன்கு கலக்கி வைத்தால் இது அரசரும் அனுபவிக்கும் சிகரிணியாகும்.

மாதுளை வெள்ளைச் சர்க்கரை, ஜீரகம், மிளகு, இஞ்சி, கற்பூரம் கரைத்த நீர் ஆகியவற்றைத் தண்ணீரில் ஒரே அளவாக சேர்த்துத் தயிரில் கலந்து இலந்தைச் சாறும் சுக்கு நீரும் சரியளவு அத்துடன் சேர்த்துச் செய்தால் அந்த சிகரிணீ அமிர்தத்திற்கு ஒப்பாகும். இதை நல்ல துணியில் வடிகட்ட வேண்டும். இது வாத நோயைப் போக்கும். இதைச் சந்திராமிர்த ஸ்ராவண என அழைக்கிறோம்.

மாதுளை, விளா, புளிப்பத்தி, புளிப்பு மாதுளை, சர்க்கரை, சீரகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சுத்தமான துணியால் வடிகட்டி சுக்கு, மிளகு, ஜாதிக்காய், இஞ்சி ஆகியவற்றையும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட சிகரிணீ மிகுந்த சுவையுள்ளது. எல்லா நோய்களையும் போக்க வல்லது. தாகம், பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றுவது. இரத்தத்தையும் பெருக்கும். இதமானது. எல்லா வகையான வாதத்தையும் அகற்றுவது. இது ஸுஷேணர் என்பவர் தயாரித்ததாகும். எனவே இது ஸுஷேண சிகரிணீ எனப்படும்.

நிகண்டுவில்:- முப்பத்திரண்டு பலம் தயிரும், எட்டுபலம் கற்கண்டும் மிளகு அரைப்பலமும் ஏலம் அதே அளவும் தேன் அதில் பாதியும் சேர்த்துப் பானையில் நல்ல துணியைக் கொண்டு வடிகட்டி வைத்தால் தேவரும் விரும்பும் சிகரிணியாகும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

சரமும் மஸ்துவும்

தயிரின் பசையுள்ள கனமான மேல் பகுதியைச் சரம் என்றும் தயிரின் அடியில் தங்கும் நீரை மஸ்து என்றும் கூறுவர். சரம் சுவையுள்ளது. கனமானது. காமத்தை வளர்ப்பது. வாதம் சூடு ஆகியவற்றைப் போக்குவது. அது புளிப்புடனிருந்தால் அடிவயிற்றில் உப்புசத்தை உண்டாக்கும். பித்தத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் வளர்க்கும்.

மஸ்து இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கும். சுவையை அதிகரிக்கச் செய்யும். செரிமானத்தை வளர்க்கும். அழுக்கைச் சுத்தி செய்யும். உணவை வெகு விரைவில் செரிக்கச் செய்யும். சூடும் புளிப்பும் சற்று உவர்ப்பும் இலேசான தன்மையும் நல்ல மணமும் உள்ளது. வயிற்று வலி, பிடிப்பு ஆகியவற்றை அகற்றும். கபம், வாயுநோய், சிறுநீர் நோய் பிடிப்பு ஆகியவை இருக்கும்போது இது மிகச் சிறந்ததாகும்.

மோர்

ஸுஷேணர் இதை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கிறார்.

கோளம், மகிதம், உதஸ்வித், தக்ரம் என மோர் நான்கு வகைப்படும். சரத்துடன் நீர் கலவாமல் கடைந்தது கோளம். சரத்தை எடுத்துவிட்டு நீர் சேர்க்காமல் கரைத்தது மகிதம். கால் பகுதி நீர் சேர்த்தது உதஸ்வித். பாதி நீரிட்டது. தகரம் எனப்படும்.

கோளம் வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கும். மகிதம் சுவாச நோயையும் சிலேட்டுமத்தையும் அகற்றும். உதஸ்வித் பித்தம் சிலேட்டுமம் ஆகியவற்றை உடனே போக்கும். தக்ரம் மூன்று தோஷங்களுக்கும் மருந்தாகும். மந்தம், அரோசகம் மற்ற நோய்கள் இருக்கும் போதும் தக்ரம் சிறந்ததென முனிவர்கள் கூறுவர்.

தேவருக்கு அமிர்தம் முக்கியமானது போல் பூமியில் மனிதருக்குத் தக்ரம் முக்கியமானதாகும். இது தனது புளிப்பினால் வாதத்தையும் இனிப்பால் பித்தத்தையும் உவர்ப்பால் கபத்தையும் உடனே போக்கும் தன்மையுள்ளதாகும். பசுவின் மோர் (தக்ரம்) புனிதமானது. மூல நோயையும் மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவது. எருமையின் தக்ரம் குளிர்ச்சி மிக்கது. சோகை தருவது. கடினமானது.

செம்மறியாட்டு மோர் வயிற்று நோய், அதிசாரம் கல்லீரல் நோய், மூலம், சீதபேதி ஆகியவற்றைப் போக்கும். நல்ல பசையுள்ளது. இலேசானது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கவல்லதாகும். இது சோகை பாண்டு முதலிய நோய்களையும் போக்கும்.

வெள்ளாட்டு மோர் நல்ல மணமுடையதுமல்ல. மூன்று தோஷங்களையும் கொடுப்பது. ஆகையால் அதை உட்கொள்ளலாகாது.

மற்ற மோர்களை உட்கொள்ளக் கூடாதென்பதாலும் நூல் விரியும் என்பதாலும் அவைகளைப் பற்றிக் கூறாது விடப்படுகிறது. அவற்றை மற்ற நூல்களைக் கொண்டு அறிந்து கொள்க.

கடுத்த மோர் சுவையுள்ளது. சுவையூட்டுவது. காமத்தை வளர்ப்பது. சிலேட்டுமத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவது. புளித்த மோர் வாயுவை அகற்றும். பித்தத்தையும் அதிகமாக்கும்.

மோர் உப்புடன் கலந்தால் பசி தரும். சீதபேதியில் நன்மை தரும். உப்பில்லாத மோர் சீதபேதி, மூலம், வயிற்று கோளாறு ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

வாத நோயுள்ளபோது தயிரை உப்புடன் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். பித்தம் அதிகமானால் சர்க்கரையுடன் உண்ண வேண்டும். கபம் பித்தம் உள்ளபோது நன்கு காய்ச்சி உப்புடன் உண்ண வேண்டும்.

இது உடலைப் பருக்க வைக்கும். வாயுவைப் போக்கும். இது ஆறிவிட்டால் ஒருபோதும் அவ்வாறு செய்யாது.

வெண்ணெயுடன் சேர்ந்த நீர் கலவாது கடைந்த தயிரைக் கோளம் என்று கூறுவர். இது பல நன்மைகளும் கொண்டதென்பர். வெகு நேரம் கடையப்பட்ட தயிர் மகிதம் எனப்பெயர் பெறும். இது பல நோய்களை மறுபடியும் உண்டாக்கும். மோரை வயிற்றுப் புண் இருக்கும்போதோ பலவீனமான நிலையிலோ மயக்கம்தலைசுற்றல் எரிச்சல் முதலியன உள்ள நேரத்திலோ இரத்த, பித்த நோய்கள் உள்ள சமயத்திலோ கொடுக்கக் கூடாது. பச்சை மோர் கபத்தைப் போக்கும். வயிற்றிலும், கழுத்திலும் சுகத்தையுண்டாக்கும். பீனசம், சுவாசம் காசம் முதலியன உள்ள போது அது காய்ச்சப்பட்டே உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கைலங்கிரியில் மோர் இருக்குமாயின் பரமசிவன் நீலகண்டனாக இருக்க நேராது. வைகுந்தத்தில் கிடைக்குமானால் இறைவன் நீல நிறமுள்ளவனாக இருக்கமாட்டான். இந்திரன் அருவருக்கத் தக்க தோற்றமுள்ளவனாகவும், சந்திரன் க்ஷயமுள்ளவனாகவும், கணங்கள் சரிந்த வயிறுள்ளவர்களாகவும் குபேரன் குஷ்டமுள்ளவனாகவும். அக்கினி எரிச்சல் உள்ளவனாகவும், இருக்க வேண்டியதில்லை. (இதனால் எல்லா நோய்களையும் அகற்றும் தன்மை மோருக்கு உண்டென்று உணர்த்தப்படுகின்றது)

அரசே ! நிலவு, குந்தப்பூ, சங்கு போன்ற நிறமுள்ளதும் பெண்ணின் கையால் நன்கு கடையப் பெற்றதும் நன்கு பழுத்த விளாம்பழத்தின் மணம் நிறைந்த சாற்றுடன் கூடிய உயர்ந்த குணங்களையுடைய மோரை நீ உட்கொள்ளுவாயாக.

அஜீரணத்திலும் அதிசாரத்திலும் பேதியிலும், விஷ ஜுரத்திலும், பாண்டு, காமாலை, நீரிழிவு, குன்ம நோய்,

மகோதரம், வாதம், வயிற்றுவலி, அரோசகம் ஆகிய நோய்கள் உள்ளபோதும் நாள்தோறும் மோரைக் குடித்தல் நலம்.

மேலும், குளிர் காலத்திலும், பசியில்லாத போதும், கபம், பாண்டு, மலச்சிக்கல், குஷ்டம் முதலிய நோய்கள் உள்ள போதும் மோர் சிறந்ததாகும்.

வாதம், மகோதரம், நிறைந்த வயிறு ஆகியவை உள்ளவர் மோருடன் உப்பும் திப்பிலியும் சேர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும். பித்தமுள்ளவன் சர்க்கரை மிளகுடன் கூடிய சுவை மிகுந்த மோரைக் குடித்தல் நலம்.

வயிற்றுப் புண் உள்ளபோதும், உஷ்ணம் மிகுந்துள்ள காலத்திலும், வலிமையற்ற நேரத்திலும், தாகம் மயக்கமுள்ள போதும், தலை சுற்றலிலும், பித்தம் இரத்த நோயுள்ள பொழுதும் சிறப்பாகப் பேறுகாலத்திலும் மோர் கொடுக்கப்படவே கூடாது.

போஜன் மோர் பத்து வகைப்படும் எனக் கூறி, அவற்றின் பண்புகளையும் கூறியுள்ளார். அவை: கரமதிதம், மதிதம், உதஸ்வித், தக்ரம், தண்டாஹதம், கௌடிகம், காலசேயம், காடவகம், மிலிதம், அதிமிலிதம் என்பனவாகும். பசையுடன் கூடியது. நீரற்றது. கரமதிதம், நீரில்லாது பசையற்றுள்ளது மதிதம். கால் பங்குள்ளது உதஸ்வித் பாதி நீருள்ளது தக்ரம் முக்கால் தண்ணீருள்ளது தண்டாஹதம் சமமான நீருள்ளது கௌடிகம். இத்துடன் கால் பங்கு நீரை அதிகமாக்கினால் முறையே காலசேயம் காடவகம் மிலிதம் அதிமிலிதம் என்ற பெயர் பெறும்.

அவற்றின் தன்மைகள்: முதலாவது கரமதிதம் கனமானது. சுவையுள்ளது. மனதிற்குகந்தது. வலிமையும் காமமும் தருவது, களைப்பையும் வாயுவையும் போக்குவது. சுத்தமானது. பசி கொடுப்பது. பாண்டுவை அகற்றும். நீரிழிவை போக்குவது.

பனி, குந்த மலர், நிலவு, சங்கு ஆகியவற்றைப் போன்றதும் நன்கு பழுத்த விளாங்கனியின் சாற்றுடன் கூடியதும் பெண்ணின் கையினால் கடையப்பட்டதுமான மதிதம் எல்லா நோய்களையும் தீர்க்க வல்லது.

உதஸ்விக் பெருங் களைப்பையும், குன்ம நோய், பாண்டு, வாயு, சீதபேதி, க்ஷயம், நீரிழிவு, மூலம் ஆகியவற்றையும் அகற்றும். இலேசானது.

தக்ரம் இலேசானது. சற்று கைப்பும் புளிப்புமுள்ளது, பசி தருவது, கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்குவது. சோகை, மகோதரம், மூலம், சீதபேதி, மூத்திரச் சிக்கல், அரோசகம் ஆகியவற்றை வெல்லும். வெண்குஷ்டம், குஷ்டம், நெஞ்சு நோய், சோகை, முடக்குவாதம் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

தண்டாஹதம் நீரிழிவைப் போக்கும். சுவை மிக்கது. செரிமானமும் பசியும் தரும்.

கௌடிகம் காமத்தையும், பொலிவையும் பசியையும் தருவது. நஞ்சைப் போக்குவது. அஜீரணத்தையும் நீரிழிவு பிடிப்பு மகோதரம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

காலசேயம் பீனசம், நஞ்சு, வரட்சி, திமிர், சீதபேதி மூலநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பசியையும் சுவையையும் தரும்.

காண்டவம், கபம், குன்மம், மூலம், நஞ்சு ஆகியவற்றைப் போக்கும். இலேசானது

மிலிதம் சுவை தருவது. பிடிப்பையுண்டாக்கும். வெகு நாட்பட்ட அதிசாரத்தையும் போக்கும். கண்ணுக்கு நன்மை தரும். வரட்சி, மூலம், குஷ்டம், நரம்பு நோய், புண் ஆகியவற்றையகற்றும். அதிமிலிதம் எல்லா வகையான நோய்களையும் போக்கும். ஆண்குறியின் அடியில் கட்டி, மகோதரம், கிரந்தி, குன்மம், மூலம், வாய்நோய் ஆகியவற்றையும் போக்கவல்லது.

மோரின் மேல் தங்கும் நீருக்கும் உதஸ்வித் என்றும் தயிருக்கு மேல் இருக்கும் நீருக்கு மஸ்து என்றும் பெயருண்டு என கஷேணர் கூறுவார்.

கிலாடம் முதலியவற்றின் தன்மையை ஆராய்வோம். கிலாடம், பீயூஷம், கூசிகா, மோரணம் முதலியவை வலிமை, இந்திரியம், தூக்கம், கபம் ஆகியவற்றை அளிக்கும். பிடிப்பு அஜீரணம் தோஷம் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

புதிய பால் பீயூஷம் எனப்படும், ஏழு நாட்களுக்குப் பின் நிறம் மாறியது மோரணம். தயிரைப் பக்குவப்படுத்தி செய்தது ததி கூசிகா என்றும், மோரினால் செய்யப் பட்டது தக்ர கூசிகா என்றும் அழைக்கப்படும். தயிர் முதலியவற்றின் பிண்டம் கிலாடமாகும். தயிரின் தண்ணீர் மஸ்து, தயிராவதற்கு முன்னிலை மந்தம், தயிரின் பின் பகுதி ததிசரம் அதன் மேல் பகுதி கட்வரம் என்றும் ததிஸ்நேஹம் என்றும் பெயர் பெறும்.

தயிர் முதலிய எனப்படுவதால் மோர் பிண்டத்தையும் கொள்ள வேண்டும். கனமான துணியில் கட்டி வைத்துத் தானாக இழிந்த திரவம் தக்ர பிண்டம் எனப்படும். தோஷம் முதலிய என்பதால் அஜீரணம் கூறப்படும். இது வாதம் முதலியவற்றைக் கூறவில்லை கபத்தையும் வாதத்தையும் வெல்லுமென்று தனியாகக் கூறப் பட்டிருப்பதைக் காண்க.

வெண்ணெய்

இது குளிர்ச்சியுள்ளது. நிறத்தையும் வலிமை யையும் தருவது. காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. பித்தத்தையகற்றுவது. வாதத்தைப் போக்கும். கபத்தை உண்டாக்கும். சுவை தரும். உடல் வலியைப் போக்கும். காசத்தையும் கபத்தையும் அகற்றும். நல்ல குரலையும் பொலிவையும், புஷ்டியையும் கண்ணுக்கு நன்மையும் தரும். பசுவின் புதிய வெண்ணெய் எல்லா நோய்

களையும் போக்குவதாகும். பசுவின் பாலிலிருந்து எடுக்கப்படும் வெண்ணெய் சற்றுப் பிடிப்பை உண்டாக்கும். இரத்த பித்தங்கள் கண்ணோய் ஆகியவற்றை அகற்றுவதுமாகும்.

எருமையின் வெண்ணெய் சற்றுக் கைப்பும் இனிப்பும் முடிவில் கொண்டிருக்கும். இது குளிர்ச்சி யுள்ளது. காமத்தை வளர்ப்பது. பிடிப்பை உண்டாக்குவது. பித்தத்தைப் போக்குவதில் இது மிகச் சிறந்ததாகும்.

உருவத்தில் சிறிய வெள்ளாட்டின் வெண்ணெய் இனிப்பும் சிறிது கைப்புமுடையதாகும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவதாகும். கண்ணுக்குகந்தது. பசியைத் தருவது. வலிமையளிப்பது. இது எப்பொழுதும் இதமானது. வெள்ளாட்டின் புதிய வெண்ணெய் க்ஷயத்தையும் காசத்தையும் வெல்லும். வலிமை தருவது. கண்ணோயைப் போக்குவது. கபத்தையகற்றுவது. பசியையும் தருவதாகும்.

செம்மறியாட்டு வெண்ணெய் சுவையிலும் பக்குவமான நிலையிலும் குளிர்ச்சியானது. இலேசானது. யோனியில் வலி, கபம், வாதம், மூலம் ஆகியவை உள்ள போது இதமானதாகும்.

சுருட்டைக் கொம்புள்ள செம்மறியாட்டின் வெண்ணெய் விரும்பத் தகாத நாற்றமுடையதாகும். மிகவும் குளிர்ச்சியுள்ளது. இது மூளையைக் குறைக்கும். கனமானது. புஷ்டி தருவது. உடலைப் பருக்கச் செய்யும். பசி தரும்.

யானை வெண்ணெய் கைப்புடையது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இலேசானது. மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும். கிருமிகளைக் கொல்லும். பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்குவதாகும்.

குதிரை வெண்ணெய் கைப்பும் உவர்ப்பும் உள்ளது. கபத்தையும் வாதத்தையும் வெல்வது. கண்ணுக்குகந்தது. உஷ்ணமானது. வாதத்தைக் கொஞ்சம் போக்கும்.

கழுதையின் வெண்ணெய் கைப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. கபம், வாதம், சிறுநீர் நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வலிமையும் செரிமானமும் தரும். சமைக்கப்பட்டால் இலேசானதாகும்.

பெண்ணின் முலைப்பாலிலிருந்து கிடைக்கும் வெண்ணெய் சுவைமிக்கது. சமைக்கப்படின் இலேசானது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. எல்லா தோஷங்களையும் போக்குவது. பசியைத் தருவது. நஞ்சைப் போக்கும் தன்மையுள்ளது.

புதியதான பசு, எருமை வெண்ணெய்கள் குழந்தைகளுக்கும் வயோதிகருக்கும் வலிமையையும் தாது புஷ்டியையும் வளர்க்க மிகச் சிறந்ததாகும். எடுத்தவுடன் வெண்ணெய் நல்ல சுவையுள்ளதாகும். பிடிப்பையுண்டாக்குவது. குளிர்ச்சியானது. இலேசானது. புனிதமானது. மோர் கலந்திருப்பதால் சற்றுக் கைப்பும் புளிப்புமுடையதாகும். உப்புடன் சேர்ந்த வெண்ணெய்க் கைப்பும் புளிப்புமுடைமையால் வாந்தி, மூலம், குஷ்டம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும் பழைய வெண்ணெய் சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். கனமானது. கொழுப்பை அதிகப்படுத்தும். இது ஒரு நாளைக்கு மேல் வைத்திருக்கப்பட்டதாகும். அதற்குமேல் வைத்திருக்கப் படுவது போகப் போகப் குறைபாடுடையதாகும். மனத்திற்குகந்ததல்ல. எல்லா நோய்களுக்கும் அது காரணமாகும். நெய்யும் அத்தகையதேயாகும்.

நெய்

பசுவின் நெய் ஹோமத்திற்குகந்தது. புதிதாகக் காய்ச்சப்பட்டது மிகுந்த நன்மை பயப்பது. இது புத்தியையும் நினைவாற்றலையும் வலிமையையும்

வளர்க்கும். புஷ்டி தரும். வாதம் சிலேட்டுமம் களைப்பு பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும். சத்தியைத் தரும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். சுவையில் இனிமை கொண்டது. காமத்தை வளர்ப்பது. உடலுக்குறுதியும் தரும்.

எருமையின் நெய் உறுதி, பொலிவு சுகம் நல்ல நிறம், முதலியவற்றைக் கொடுக்கும். வாதம், சிலேட்டுமம் மூலம், சீதபேதி, அஜீரணம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கண்ணுக்கு நன்மை தரும். இது பசுவின் நெய்யை விட மனத்திற்குகந்ததாக இருக்கும்.

ஆட்டின் நெய் கண்ணுக்குகந்தது. பசியையும் வலிமையையும் வளர்ப்பது. காசம், சுவாசம், கபம் க்ஷயம் ஆகியவை உள்ளபோது இது நன்மை தருவது. சிறு ஆட்டின் நெய் இதைவிட தரத்தில் குறைந்ததாகும்.

செம்மறியாட்டுநெய் பக்குவத்தில் இலேசானது. பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. யோனி நோய், கபம், வாதம் சோகை, உடல் நடுக்கம் ஆகியவற்றில் இதமாகும். சுருட்டைக் கொம்புடைய செம்மறியாட்டின் நெய் மிகவும் கடினமானது என்பதால் மெலிந்த உடலுள்ளவர் களுக்கு உகந்ததேயல்ல. புத்திக்கு நன்மை தருவது. வலிமை தரும். உடலை வளர்க்கும். இதன் நாற்றம் ஏற்றுக்கொள்ள தகுந்ததல்ல.

யானையின் நெய் கபம் பித்தம் கிருமிகள் ஆகியவற்றைக் கொல்லும். கைப்புள்ளது. சற்று மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். அதிக உஷ்ணத்தைத் தருவது மாகும்.

குதிரையின் நெய் கசப்பும் இனிப்புமுள்ளதுமாகும். சற்றுச் செரிமானம் தரும். மயக்கத்தைத் தெளியச் செய்யும். கடினமானது. கொஞ்சம் வாதத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கழுதை நெய் வலிமையும் செரிமானமும் தரும். சிறுநீர் நோயை அகற்றும். காய்ச்சினால் இலேசாகவும் உஷ்ணமுள்ளதாகவும் இருக்கும். சற்றுத் துவர்ப்புடைய தாகும். கபத்தைப் போக்கும்.

ஒட்டகத்தின் நெய் வீரியமும் அழலையுமுள்ளது. சிலேட்டுமம், கிருமி, விஷம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பசி தரும். கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்கும். குஷ்டம், குன்மம், மகோதரம் ஆகியவற்றை அகற்ற உதவும்.

பெண் பாலில் கிடைக்கும் நெய் கண்ணுக்குகந்தது. பசியைத் தருவது. இது அமிர்தத்தை ஒத்ததாகும். உடலில் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். காய்ச்சப் பட்டால் இலேசாகும் விஷத்தைப் போக்கும்.

நெய் ஆயுளைப் பெருக்கும். உடலுக்கு உறுதி தரும். மென்மையளிக்கும். தேகப்பயிற்சி கலவி முதலியவற்றாலேற்பட்ட களைப்பையும் போக்கும். இளமையிலும், நடுத்தர வயதிலும், முதுமையிலும் நெய்யைப் போல் உடலுக்கு தன்மை தருவது வேறொன்றுமில்லை. இது உடலைப் பருக்க வைக்கும்.

மறையவர் கூறும் ஆயுளைத் தருவதும் முதுமையைப் போக்கும் இரசாயனமாக மருத்துவரால் கருதப்படுவதும் புத்தியும் பொலிவும் தருவதுமான புதிய நெய் முன் செய்த நல்வினையால் தான் கிடைக்கும்.

ஒரு ஆண்டிற்கு மேல் வைத்திருந்த நெய் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். கண் மறைத்தல் சுவாசம் பீனசம் காய்ச்சல் காசம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். மயக்கம் குஷ்டம் விஷம் தலைச் சுற்றல் பிடிப்பு அபஸ்மாரம் ஆகியவற்றையகற்றும். பழைய நெய் மிக்க வேகமுள்ளது. நோய்களைப் போக்குவதாகும்.

இளமையுள்ளதும் நோயற்றதுமான பசுவின் மடியைச் சுத்தம் செய்து பால் கறக்கவும். அது எத்தனை

தடவை சுத்தம் செய்யப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து அதில் கிடைக்கும் பாலும் தாகத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவதாகும். நல்ல வீரியமுள்ளதாகவும் அமையும்.

பசுவின் பாலிலிருந்து கிடைக்கும் நெய் நன்மை தருவது. ஆட்டின் நெய் ஏற்புடையதல்ல. பாலிலிருந்து எடுக்கப்படும் நெய் பிடிப்பைத் தருவதாகும். குளிர்ச்சி உள்ளது. கண்ணோயைப் போக்குவது. பித்தம், எரிச்சல், இரத்த நோய், மயக்கம், தலைச்சுற்றல், வாயு ஆகியவற்றை அழிக்கும்.

ஒரு நாள் தங்கிய தயிரிலிருந்து எடுத்த நெய்யின் தன்மைகளாவன:-

இது ஹையங்கவீனம் என அழைக்கப்படும். இது கண்ணுக்குகந்ததாகும். பசியைத் தரும். வலிமை, உற்சாகம், காமம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தும். சிறப்பாகக் கபத்தைப் போக்கும். சாப்பாட்டிலும் களைப்புள்ள போதும் புதிய நெய்யே பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். வலிமை குறையும் காலத்திலும், பாண்டுவிலும், காமாலை கண்ணோய்களிலும் க்ஷயத்திலும் இளைஞரும் முதியோரும் சிலேட்டுமத்தால் தோன்றும் நோயால் அவதிப்படும் போதும், பேதியிலும், மலச்சிக்கலிலும், மந்தத்திலும் நெய்யை உபயோகிக்க மாட்டார்கள்.

எண்ணெய்

இதன் தன்மைகளை வாக்படர் கூறுவார்:-

எள்ளிலிருந்து கிடைப்பது. தன் மூலப்பொருள் போல காரமும், வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யும் தன்மையுள்ளதாகும். கண்ணுக்குகந்ததல்ல. சரும நோயைக் கொடுக்கும். சூடுள்ளது. கபத்தைக் கொடுக்காது. இது மெலிந்தவருக்கு உற்சாகம் தரும். பருத்தவரை மெலிய வைக்கும். மலத்தை அதிகப்படுத்தும். கிருமிகளைப் போக்கும். காய்ச்சி

உரிய மாற்றங்களைச் செய்தால் எல்லா தோஷங்களையும் போக்கும்.

மற்றோரிடத்தில்: எள், நெய் கூந்தலுக்கு அழகு தரும். இனிப்பும் கசப்பும் துவர்ப்பும் சூடும் காரமும் உள்ளதாகும். வலிமை தருவது. கபம், வாதம், கிருமிகள் சிராய்த்தலால் ஏற்பட்ட புண், அரிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். பொலிவைத் தரும்.

குஸூம்பா விதையின் எண்ணெய் கிருமி, க்ஷயம், அசுத்தம், மூன்று தோஷங்கள் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பொலிவையும் வலிமையும் தரும். வளர்ச்சி தரும். கண்ணில் அரிப்பை உண்டாக்கும்.

அரிசி எண்ணெய் வழுவழுப்புள்ளது. வாயுவைப் போக்கும். மயக்கும் வாடை பெற்றது. துவர்ப்பு நிறைந்தது. கபத்தையும் காசத்தையும் போக்குவதாகும்.

ஆமணக்கெண்ணெய், கிருமிகளையும் வாத நோயையும் உடல் வலிமையையும் குஷ்டத்தையும் குறைக்கும். சுவையுள்ளது. பித்தத்தையும் பசியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். சிவப்பு ஆமணக்கெண்ணெய் வழுவழுப்புள்ளது. அழலும் கசப்பும், உஷ்ணமும் மிகுதியாக உள்ளதாகும்.

புங்கு நெய் கண் வலியை அகற்றும். வாத நோயைக் குறைக்கும். உஷ்ணமும் காரமும் உள்ளது. குஷ்டம், வலி, அரிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். பூசிக்கொண்டால் பல வகையான சரும வியாதிகளை அகற்றும்.

கடுகெண்ணெய் அழலும் கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. கப வாத நோய்களை அகற்றுவது. கிருமி குஷ்டங் களைப் போக்குவது. இரத்த பித்த நோய்களை மிகுதியாக அளிக்கும்.

துவரை எண்ணெய் காரமும் உஷ்ணமும் நிறைந்தது. இலேசானது. பிடிப்பைத் தருவது. இரத்த,

கபங்களை வெல்வது. உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பது. வாதத்தை போக்கும். கழுத்தில் தோன்றும் குஷ்டத்தையும் வயிற்றுப் பூச்சியையும் போக்கும். உள்ளெரிச்சலையும், புண்ணையும் உடனே அகற்றும்.

யாவ நாளம், நெல், கோதுமை முதலிய தானியங் களிலிருந்து பெறும் எண்ணெய் மூன்று தோஷங்களையும் அரிப்பையும் குஷ்டத்தையும் தடுக்கும். கண்ணுக்கு மிகவும் உகந்ததாகும்.

புங்க எண்ணெய் இனிப்புள்ளது. பித்தத்தைப் போக்குவது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. பொலிவைத் தருவது. வலிமையை வளர்ப்பது. சிலேட்டுமத்தை அகற்றுவது. மயிரை வளர்ப்பது.

வேப்பெண்ணெய் உஷ்ணமுள்ளது. கிருமி, குஷ்டம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்குவதாகும்.

தான்றி எண்ணெய் சுவையும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. முடிக்கு நன்மை தருவது. கனமானது. பித்த வாயு நோயகளை அகற்றுவது.

முருங்கை எண்ணெய் அழலும் உஷ்ணமும் நிறைந்தது. வாதத்தையும் கபத்தையும் போக்குவது. சரும நோய், புண், அரிப்பு, சோகை ஆகியவற்றைப் போக்கும். வழுவழுப்புள்ளது.

வாலுளவை எண்ணெய் கசப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது. வாத பித்தங்களைப் போக்குவது. மூளை, நினைவாற்றல் ஆகியவற்றை வளர்ப்பது.

கடுக்காயெண்ணெய் குளிர்ச்சியுள்ளது. துவர்ப்பும் இனிப்பும் அழலும் உள்ளது. எல்லா நோய்களையும் போக்க வல்லது. பத்தியமானது. பலவகையான சரும நோய்களையும் அகற்றும் தன்மை உடையதாகும்.

கறுங்கடுகெண்ணெய் வாதம் முதலிய நோய்களைத் தரும். குளிர்ச்சியும் அழலும் உடையது. அரிப்பையும் சரும நோயையும் அகற்றும். முடிக்கு நன்மை தரும்.

ஆம்பாதேல் எனப்படும் ஒரு வகை மாங்காய் எண்ணெய் மலமிளக்கியாகும். கிருமி, குஷ்டம், புண் ஆகியவற்றை அகற்றும். கசப்பும், புளிப்பும், இனிப்பும் உள்ளது. வலிமை தருவது. இதமானது. சுவையும், செரிமானமும் தருவது.

கற்பூர எண்ணெய் பல்லுக்கு உறுதி தருவது. வாதத்தைப் போக்குவது. அழலுடையது. பித்தத்தைக் கொடுக்கும்.

தற்பூசணி, வெள்ளரி, பூசணி முதலியவற்றின் விதை களிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் நிறைந்தது. கனமானது. முடிக்கு நன்மை தருவது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவது ஒளி தருவது.

வில்வத்தின் குழம்பிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் உஷ்ணத்தையும் வாதத்தையும் போக்குவதில் சிறப்புற்றதாகும்.

தேங்காயெண்ணெய் உற்சாகமும் வலிமையும் தரும். முடிக்கு நன்மை தரும். பித்தத்தையும் வாயுவையும் போக்கும். சமைக்கப்பட்டால் இதன் சுவை இனிப்பு மிக்கதாகும்.

குங்குலியத் தைலம் புண்ணையும் கட்டியையும் போக்கும். குஷ்டம், வெண்குஷ்டம், கிருமிகள், வாதம், சிலேட்டுமம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும்.

கசகசாவின் எண்ணெய் வலிமையும் காமமும் தரும். கனமானது. வாதத்தையும் கபத்தையும் போக்கும். குளிர்ச்சியும் உள்ளது. நல்ல சுவை மிக்கது.

மாங்காயெண்ணெய் துவர்ப்பும் கசப்புமுள்ளது. சுவை மிக்கது. வாய்ப்புண்ணைப் போக்குவது. வரட்சி தருவது. நல்ல மணமுள்ளது. சிலேட்டுமத்தையும் வாதத்தையும் போக்குவதுமாகும்.

முரள் எண்ணெய் இனிப்புள்ளது. கனமானது. சிலேட்டுமத்தை வளர்ப்பது. வாதமும் பித்தமும் சேர்ந்துள்ளபோது இது அதிக சூடுள்ளதாகையால் இது விரும்பப்படுவதில்லை.

விளா எண்ணெய் சுவையுள்ளது. எலியின் நஞ்சைப் போக்குவது.

இலுப்பையெண்ணெயும் சுவையுள்ளது. பித்த கபங்களைப் போக்குவது.

இந்த எண்ணெய்களில் எள் நெய் சிறந்ததாகும். குஸும்பாவின் தரத்தில் குறைந்ததாகும். முன்னர் அசுரர் எண்ணெயை உபயோகித்தலால் மூப்பும் பிணியுமற்றவராகவும், களைப்பற்றவராகவும், போரில் வலிமை மிக்கவராகவும் இருந்தனரென்று கூறப்படுகிறது. ராஜ நிகண்டுவில்:- அறிவுள்ளவர் எண்ணெயை அதிகமாகப் பயன்படுத்த மாட்டார்கள். அதனால் யாருக்கும் என்ன தீங்கும் நேரலாம். இதற்குக் காரணம் அதன் தன்மை நஞ்சையொத்திருப்பதேயாகும். ஆனால் சேர்த்துக் கொள்ளத் தகுந்ததை விடவேண்டியதில்லை எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. நஞ்சுக்கும் எண்ணெய்க்கும், தூங்குபவ னுக்கும் இறந்தவனுக்கும், கடனாளிக்கும், அடிமைக்கும், முட்டாளுக்கும், கட்டைக்கும் பெருமளவில் வேறுபாடில்லை யென்று மற்றோரிடத்தில் கூறப் பட்டுள்ளது.

கரும்பு

வெள்ளைக் கரும்பு கனமும் சுவையுமுள்ளது. எளிதில் செரிக்காது. கபத்தையும் சிறுநீரையும் அதிக

மாக்கும். பசி தரும். எரிச்சலைப் போக்கும். கடைசியில் சற்றுச் சூட்டைக் கொடுக்கும். இதைப் பற்றி சுஷேணர் கூறுவதாவது.

இது பசையுள்ளது. திருப்தியையும் உற்சாகத்தையும் தருவதாகும். இது நல்ல சுவையும் தரும். களைப்பைப் போக்கும். காமத்தைப் பெருக்கும். பித்தம் இரத்த நோய், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். வயிற்றில் எரிச்சலைத் தரும். கபத்தையும் அதிகமாக்கும்.

. அதே போல் கறுப்புக் கரும்பும் அதே விளைவுகளைத் தரும். ஆனால் இது எரிச்சலைப் பிடிக்கும். திருப்தியைத் தரும். இதன் சுவை உப்பும், இனிப்பும் கலந்திருக்கும். வரட்சியை நீக்கும். ஆனால் வயிற்றில் புண்ணையும் சோகையையும் தரும்.

கறுப்புக் கரும்பு கரிப்பும் இனிப்புமுள்ளது. மனதிற்கு உகந்தது. அழலை உள்ளது. இதற்கு நிறைய சாறு உண்டு. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். இது உடல் வலிமையற்றவர்களுக்கு சீரான வலிமையும் ஒரு நிலையில் வலிமையுள்ளவர்களுக்கு மிகுதியான வலிமையும் தரும்.

நாமக் கரும்பு மிகுந்த சுவையுள்ளது. கபத்தைக் கொடுக்கும் பித்தம் எரிச்சல் களைப்பு ஆகியவற்றையும் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். அதன் சுவை திருப்தி தரும். புண்டரகம் எனப்படும் நாமக் கரும்பு நிறைந்த சாறும் மென்மையும் உள்ளது. இதை புண்ட்ரகம், ரசாலம், ரஸேக்ஷா, சுகுமாரகம், கற்பூரகம், மிச்ரவர்ணம், நேபாளம் என ஏழு வகையாகச் சொல்லுவார்கள்.

இவற்றில் புண்ட்ரகம் குளிர்ச்சி இனிப்பு, தெளிவு முதலியவற்றால் மிகச் சிறந்ததாகும். அதை அடுத்து உவாம்கிகம். அதன் பின்னர் நூறு கணுவுடைய நோபாளம் முதலியன வரிசையான சுவையுடையனவாகும் என

வாக்படர் கூறியுள்ளார். இவையனைத்தும் கரிப்பும் அழலையும் உள்ளவையாகும். சூடு நிறைந்தவை சற்று எரிச்சலைக் கொடுப்பவை என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

சிவப்புக் கரும்பு கடைசியில் மிகுந்த இனிப் புள்ளது. இது வழுவழுப்புள்ளது. இலேசானது. பித்தத்தையும் எரிச்சலையும் போக்குவது. காமத்தையும் உடல் பொலிவையும், வலிமையையும் வளர்ப்பதாகும்.

ரஸதாலி என்றும் குரங்கசாலி என்றும் ரசாலம் என்றும் கூறப்படும் கரும்பு இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. சுவை தருவது. மிருதுவானது. தாகத்தையும் போக்குவது காமத்தையும் உடலில் பொலிவும், வலிமையும் வளர்க்கும்.

கரும்பு வேருக்கு மேல் இனிப்புடையது. நடுவில் மிகுந்த இனிப்புள்ளது. இக் கரும்புகள் முனைப்பகுதியில் கரிப்பும் சுவையற்ற தன்மையும் உள்ளவையாகும். கரும்புகள் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ளப்பட்டால் பித்தத்தைப் போக்கும். உணவுக்குப்பின் சாப்பிடப்பட்டால் பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உணவின் இடையில் சாப்பிட்டால் மிகவும் கடினமாகும்.

பல்லால் கடித்துத் தின்னப்படும் கரும்பின் பண்புகள்:-

இது காமத்தைக் கொடுக்கும். இரத்தநோய், நீரிழிவு ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. குளிர்ச்சியுள்ளது. சிலேட்டுமத்தை வளர்ப்பது. சற்று பசையுள்ளது. மனதிற்கு உகந்தது. சுவை தருவது. சிறுநீரைச் சுத்தம் செய்வது. உடலுக்கு ஒளியும் வலிமையும் தருவது. உற்சாகமளிப்பது. எனவே பற்களால் கடித்து உண்ணப்படும் கரும்பு மிகுதியான சுவையும் இன்பமும் தரவல்லதாகும்.

மேலும், இதன் சாறு அமிர்தத்திற்கு ஒப்பானது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவது. இது பல்லால் கடித்துண்ணப்படும் கரும்பின் தன்மையாகும்.

கரும்பை இயந்திரத்தினால் பிழிந்து சாறு எடுத்தால் பிடிப்பையும் மலச்சிக்கலையுமுண்டாக்கும். பசியும் தாகமும் தரும். மிகவும் கனமானது. கரும்புச் சாற்றைச் சற்று நேரம் வைத்திருந்தால் அது வாதத்தையும் உடலில் சிலுசிலுப்பையும் ஜலதோஷத்தையும் கொடுக்கும். ஒரு நாளைக்கு மேல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் கரும்புச் சாறு கபத்தையும் வாயுவையும் உண்டாக்கும். இவ்வகையான சாறு மிகவும் கனமானதும் எரிச்சலையும் மலச்சிக்கலையும் உண்டாக்குவதுமாகும்.

வாக்படர் இயந்திரத்தில் பிழியப்பட்ட கரும்பின் சாறும் மிருகங்கள் சுவைத்ததும், அளவிற்கு மீறி பிழியப் பட்டதும் அழுக்கு கலந்ததும், பிழிந்த பின் சில மணி நேரங்கள் வைக்கப்பட்டதுமான சாறு தன்மையில் மாறுபடும். அதனால்தான் இது கனமுள்ளதாகும். எரிச்சல் உள்ளதாகவும். மலச்சிக்கலை உண்டாக்கு வதாகவும் அமையும் எனக் கூறுகிறார்.

கரும்பின் சாற்றைக் காய்ச்சினால் அதிகப் பசையுள்ள தாகும். கபத்தைப் போக்கும். மிகவும் கனமானதாகும். காய்ச்சப்படுவதனால் எரிச்சலையும், பித்தம் இரத்த நோய் மூன்று தோஷங்கள் ஆகியவற்றையும் கொடுக்கும். கரும்பின் நுனியில் உள்ள தண்டை நெருப்பில் காய்ச்சிய பின் அதிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு அதிசாரத்தையும் உடலில் வலிமைக் குறைவையும் உண்டாக்குவது.

சோளக் கருட்பின் சாறு இனிப்பும், கரிப்பும், உவர்ப்புமுள்ளது. பசையும் சூடும் நிறைந்தது. சுவை யையும் காமத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்வது. வாதத்தையும் கபத்தையும் போக்கும்.

கரும்பின் நடுவில் உள்ள கணுவை இயந்திரத்திலிட்டுப் பிழிந்து உடனே குடித்தால் அது வாதத்தையும் கபத்தையும் போக்கும். திருப்தியையும் உண்டாக்கும். மலத்தையும் சிறுநீரையும் சுத்தப்படுத்தும்.

வெல்லம் இனிப்பும் கரிப்புமுள்ளது. கனமான தன்மையும் உஷ்ணமும் உள்ளது. கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்குவது. பித்த இரத்த நோய்கள் உள்ளபோது உகந்ததல்ல. இது உடலுக்கு நன்மையும் செரிமானமும் கொடுக்கும்.

மேலும் பழைய வெல்லம் பித்தத்தையுமகற்றும். வாயு நோயை வெல்லும். சுவை தரும். மனதிற்குகந்தது. மற்ற பொருளுடன் சேர்க்கப்பட்டுக் காய்ச்சலைப் போக்கும் தன்மையுள்ளது. எரிச்சலைப் போக்கும். பசையும் சுவையுமுள்ளது. உடலுக்கு இதமானது. மலச்சிக்கல் சிறுநீர் பற்றிய நோய், பாண்டு, இந்திரியப் பெருக்கம், களைப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

சோள வெல்லம் சற்றுக் கரிப்பும் அழலும் இனிப்பு முள்ளது. கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்கும். இதை எப்பொழுதும் உபயோகப்படுத்தினால் அரிப்பு, குஷ்டம், இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

சர்க்கரை

வெள்ளைச் சர்க்கரை தூய படிகம் போலிருக்கும். அழுக்கில்லாதது இது காய்ச்சல், பித்தம், ஊந்தண்ணீர், மயக்கம், வாந்தி, நஞ்சு, சுவாசம், உடல் குடைச்சல், நெஞ்சுவலி, குளிர்ச்சி, வயிற்றுவலி ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். உஷ்ணத்தைப் போக்கும்.

நாமக் கரும்பின் சர்க்கரை பசையுள்ளது. இதம் தருவது. உடம்பு இளைத்தல், க்ஷயம், சுவையின்மை ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். மூங்கில் கரும்பிலிருந்து கிடைக்கும். சர்க்கரை கண்ணுக்கு நன்மை தரும். வலிமையும் உற்சாகமும் கொடுக்கும். கருப்புக் கரும்பில் கிடைக்கும் சர்க்கரை காமத்தையும், திருப்தியையும் வலிமையையும் தரும். களைப்பை நீக்கும். குளிர்ச்சி யுள்ளது. சிவப்புக் கரும்பின் சர்க்கரை பசையுள்ளது. அமைதி தருவது. பித்தத்தைப் போக்கும்.

மச்சண்டிகா முதலியவற்றைப் பற்றிக் கேயதேவர் கூறுவது. கழிவுப் பொருள்களில் முக்கால் பகுதி உடையதும், பாதி உள்ளதும், அழுக்கே இல்லாததுமாக உள்ள கருப்பஞ்சாற்றின் மாறுதல்களைப் பாணிதம் என்றும் மச்சண்டி என்றும் கண்ட சர்க்கரை என்றும் கூறுவர். பாணிதம் என்பது இளம் பாகு, இறுகிய பாகு மச்சண்டி எனப்படும். கண்ட சர்க்கரை கற்கண்டாகும்.

இவற்றின் தன்மையாவது :- மச்சண்டி எனப்படும். இறுகிய பாகு பிடிப்பையும் வலிமையும் தரும். அழலை உடையது. வாதத்தை வெல்வது. கடினமானது. கற்கண்டு கனமானது. மலமிளக்கி. சுவை மிக்கது. வாதத்தைக் கொல்வது. வலிமையும் புஷ்டியும் தருவது. வெள்ளைக் கற்கண்டு மலமிளக்கியாகும். கனமானது. வாதத்தைப் போக்கும். கபத்தைத் தராது எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இது புண்ணுக்கு நல்ல மருந்தாகும். இரத்தநோய் பித்தம் வாயு ஆகியவற்றை அகற்றவல்லது. மச்சண்டிகையும் கற்கண்டும் வரிசையாகச் சிறப்பு மிக்கவை. யாச சர்க்கரை அல்லது மது சர்க்கரை அதே தன்மையுடையது. சற்றுக் கசப்பும் இனிப்புமுள்ளது. அழலையும் உள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் பித்த காசங்களையும் போக்க வல்லது. இது கரும்பு, நாணல் ஆகியவற்லிருந்து கிடைப்பதாகும்.

சுத்தமில்லாத கரும்பின் சாறு நீர்ப்பெருக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். கனமானது. மிகுந்த இனிப்புள்ளது. சிறுநீரைச் சுத்தம் செய்வது. மலமிளக்கி காமத்தை அதிகப்படுத்தாது. காரத்தன்மையுள்ளது. வீரியமும் சூடுமுள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் தருவது என்று கேயதேவர் கூறுவார்.

சர்க்கரை என்பது வெண்மையுள்ளது. சிதா என்பது இலுப்பையிலிருந்து கிடைப்பது. கண்டம் என்பது கரும்பில் கிடைப்பதாகும்.

மச்சண்டிகை பாணிதம் எனவும் ஹைமனர் கூறுவார்.

இலுப்பைப் பூவிலிருந்து கிடைப்பது வரட்சி யுடையது. கரும்பிலிருந்து கிடைக்கும் சுத்தப்படுத்தப் படாத பாகு வாதத்தையும் பித்தத்தையும் தரும். சமைக்கப் பட்டால் இனிப்புடையதாகும். கபத்தைப் போக்கும். சமைக்கப் படாவிட்டால் வயிற்றைக் கெடுக்கும்.

சாரிகா எனப்படும் அசுத்த வெல்லம் வாதம், எரிச்சல், பித்தம், இரத்த நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கற்கண்டு மிகுந்த இனிப்புள்ளது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. வாந்தியைப் போக்குவது. குஷ்டம், புண் கபம், சுவசம், குமட்டல், பித்தம், இரத்தநோய் ஆகியவற்றை வெல்லும்.

மச்சண்டிகாவும் கற்கண்டும் வரிசையாக ஒன்றை விட ஒன்று உயர்ந்ததாகும். காமத்தை வளர்க்கும். புண் உள்ளவருக்கும் இளைத்தவருக்கும். நன்மை தரும். இரத்தம், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றை வெல்லும்.

சுசுருதர் கூறுவதாவது: இவற்றில் அழுக்கு அகற்றப்பட அவற்றின் இனிமை அதிகரிக்கும். பசை கடினத்தன்மை குளிர்ச்சி மலமிலக்கும் தன்மைகளும் அவ்விதமேயாகும்.

மச்சண்டிகை முதலியவற்றின் பண்புகள் பற்றி பிரிதோரிடத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

மச்சண்டி பிடிப்பைக் கொடுக்கும். அழலையுடையது. வாதத்தை வெல்லும். கனமானது. கற்கண்டு கனமானது. மலமிளக்கி. சுவை மிக்கது. வாதத்தைப் போக்குவது. வலிமையும் புஷ்டியும் தருவது. வெள்ளைச் சர்க்கரை மலத்தை இளக்கும். வாதத்தைப் போக்கும். கபத்தைத் தரும்.

யாச சர்க்கரையின் தன்மை பற்றி வாக்படர் கூறுவதாவது: அதே பண்புகளும், இனிப்பும், அழலையும் கொண்டது யாச சர்க்கரையாகும். அதே பண்புகள் என்பதால் மச்சண்டி முதலியவற்றின் தன்மை கூறப்படுகிறது.

யாச சர்க்கரை என்பது கரும்பு துராலபா ஆகியவற்றின் சாற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவதாகும்.

மது சர்க்கரையின் பண்புகள்: எந்தத் தேனுக்கு எந்தப் பண்பு உள்ளதோ அதன் சர்க்கரை அதன் தன்மைகளையே கொண்டதாகும். சிறப்பாக திருப்தியைத் தரும். வலிமையை வளர்க்கும். புஷ்டியும் தரும். இளைத்தவருக்கு மிகவும் உகந்ததாகும்.

நெருப்பிலிட்டுத் தயாரித்தாலோ பல நாட்கள் வைத்திருப்பதாலோ சர்க்கரையான தேன் மது சர்க்கரை யாகும். எல்லா சர்க்கரைகளும் எரிச்சல் தாகம் வாந்தி மயக்கம் கொழுப்பு பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும் என வாக்படர் கூறுகிறார்.

பிறிதோரிடத்தில் "வெள்ளைச்சர்க்கரை சுத்தமான படிகம் போலிருக்கும் அழுக்கில்லாதது. இது சுரம், பித்தம், ஊந்தண்ணீர், மயக்கம், வாந்தி, நஞ்சு ஆகிய வற்றைப் போக்கும்" எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

சிறப்பான தன்மைகள்: நாமக்கரும்பின் சர்க்கரை பசையுள்ளது. இதமானது. இளைப்பிலும் க்ஷயத்திலும் அரோசகத்திலும் நன்மை தருவது. மூங்கில் கரும்பி லிருந்து கிடைப்பது கண்ணுக்கு நன்மை தரும். இனிப்பு மிக்கது. வரட்சியுள்ளது.

கறுநிறமுள்ள கரும்பில் கிடைக்கும் சர்க்கரை காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். திருப்தியும் வலிமையும் தரும். களைப்பை நீக்கும். குளிர்ச்சியுள்ளது. மாவிலிருந்து கிடைப்பது பசையுள்ளது. அமைதி தருவது. சிவப்புக் கரும்பில் கிடைப்பது. பித்தத்தை நீக்கும்.

நாணற் கரும்பில் கிடைக்கும் சர்க்கரை மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.

வெல்ல அச்சு புண்ணுக்கும் க்ஷயத்துக்கும் நல்ல மருந்தாகும். எரிச்சல் இரத்த நோய் பித்தம் தாகம் ஆகியவற்றை போக்கும். பசையுள்ளது. பத்தியமானது. குளிர்ச்சியுள்ளது. சுவைமிக்கது. சற்று கரிப்புமுள்ள தாகும்.

பால் கேடு எனப்படும் கற்கண்டு மிகவும் இனிப் புள்ளது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. வாந்தியைப் போக்குவது. குஷ்டம், புண், கபம், சுவாசம், குமட்டல், பித்தம், இரத்த நோய் முதலியவற்றைப் போக்குவதாகும்.

தவராஜம் எனப்படும் ஒரு வகைச் சீனி மிகுந்த இனிப்புள்ளது. பித்தம், களைப்பு, தாகம் ஆகியவற்றை அகற்றும். காமத்தையும் எரிச்சல், மயக்கம், தலைச் சுற்றல் ஆகியவற்றையும் போக்கும். மலமிளக்கியாகும்.

கண்ட தவராஜம் எனும் ஒரு வகை கற்கண்டு எரிச்சலையும் உஷ்ணத்தையும் போக்கும். தாகத்தைக் கொடுக்கும். மயக்கத்தைப் போக்கும். சுவாசத்தைப் போக்கி புலன்களுக்குத் திருப்தியைத் தரும். எப்பொழுதும் மிகுந்த இனிப்புள்ளதெனப்படும். இதைச் சித்தகண்டம் என்றும் கூறுவோம்.

கரும்பிலிருந்து கிடைக்கும் சர்க்கரைகளுள் வெள்ளைச் சர்க்கரை சிறந்தது. சுத்தப்படாத கரும்பின் சாற்றிலிருந்து கிடைக்கும். கெட்டியான பாகு மிகவும் தாழ்ந்தது. மற்றவை நடுத்தரமானது.

தேன்

இது மாட்சிகம், ப்ராமரம், பொதிகம், க்ஷௌத்ரம், சாத்ரகம், ஆர்க்யம், ஔத்தலகம், தாலம் என்று எட்டு வகைப்படும்.

பழுப்பு நிறமுள்ளவைகளும், பருத்ததும் பல பழங்களிலிருந்து தேனைப் பருகுபவையுமான ஈக்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் மாட்சிகம் எனப்படும்.

மையின் கரிய நிறமுள்ளவையும் பூக்களின் தேனையே நம்பி வாழ்வதுமான வண்டுகளால் கிடைக்கும் தேன் ப்ராமரம் எனப்படும்.

சிவப்புக் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ள சிறிய ஈக்களுக்கு க்ஷுத்திரம் என்று பெயர். அவைகளால் கிடைக்கும் தேன் க்ஷௌத்ரம் என்று கூறப்படுகிறது.

பருத்த உடலுடையதும் சிவப்பு நிறம் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ள ஈக்கள் பூதிகம் எனப்படும். அது சேர்ந்த தேன் பௌதிகம் எனப்படும்.

சில ஈக்கள் மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ளவை. இவற்றின் மேல் குடை போன்றது மூடியிருக்கும். அவற்றால் கிடைக்கும் தேனுக்கு சாத்ரகம் என்று பெயர்.

நீண்ட துதிக்கையுள்ள மஞ்சள் நிறமுள்ள வண்டுகள் போன்ற ஈக்கள் மட்சிகம் எனப்படும். அவற்றிலிருந்து கிடைப்பதும் அர்க்கியம் கொடுக்கத் தகுந்ததுமான தேன் ஆர்க்கியம் என வழங்கும்.

பூமியைப் பிளந்து வரும் சில பூச்சிகளுக்கு உத்தாலம் என்று பெயர். அவை புற்றில் இருக்கும். அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் தேனுக்கு ஔத்தாலகம் என்று பெயர்.

இந்திர நீலக் கற்களை ஒத்ததும், மிகச்சிறியதுமாக உள்ள ஈக்கள் சேகரித்த தேன் தாலம் என்று சொல்லப் படும். இது மரத்தின் பொந்துகளில் சேகரிக்கப்படும்.

மாட்சிகம் என்ற தேன் எண்ணெய் நிறமுடையதாக இருக்கும். ப்ராமரம் வெண்மை நிறமுள்ளது.

க்ஷௌத்திரம் பழுப்பு நிறமுடையதாகும். பொதிகம் நெய் போன்றிருக்கும். சாத்ரகம் சற்று மஞ்சள் நிற முடையது. சிவப்புக் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ளது. ஆர்க்கியம். ஒத்தாலகம் தங்க நிறமுள்ளது. தாலமும் சற்று மஞ்சள் நிறமுள்ளதாகும்.

மாட்சிகம் இனிப்புள்ளது. வரட்சி நிறைந்தது. இலேசானது. சுவாசம் முதலிய நோய்களைப் போக்குவது. ப்ராமரம் வழுவழுப்புள்ளது. வரட்சியும் இனிப்பும் மிக்கது. வாய் நோய்களைப் போக்குவது. க்ஷௌத்திரம் வரட்சியும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. கண்ணுக்கு நன்மை பயப்பது. பித்தத்தையும் வாதத்தையும் வெல்லும். பௌதிகம் இனிப்பும் வரட்சியுமுள்ளது. இரத்தநோய், பித்தம் எரிச்சல் முதலியவற்றைப் போக்கும். சாத்ரகம் பித்தம், நீரிழிவு பூச்சி ஆகியவை களைப் போக்கும். இது சிறந்தது. ஆர்க்கியம் என்னும் தேன் இனிப்பு மிக்கது. கண்ணுக்கு நன்மை தருவது. கபம் பித்தம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும். ஔத்தாலகம் குஷ்டம் முதலிய தோஷங்களை அகற்றும். எல்லாச் சித்திகளையும் கொடுக்கும். தாலம் கடுத்த சுவையும் அழலையும் புளிப்பும் இனிப்புமுள்ளது. பித்தத்தைத் தருவது.

புதிய தேன் இனிப்பு மிகுந்திருக்கும். உடலைப் பருக்கச் செய்யும். சற்று சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். பழைய தேன் உடல் பருப்பதைத் தடுக்கும். பிடிப்புடைய தாகும்.

பக்குவமான தேன் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். பலவகையான நோய்களையும், ஜாட்டியம், குமட்டல் முதலியவற்றையும் போக்கும். சுவை மிக்கது. வலிமை, அறிவு, தைரியம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும். வீரியத்தை வளர்க்கும். பக்குவமாகாத தேன் அஜீரணம், குன்மம், வாயு, பித்தம், எரிச்சல், இரத்த நோய்

ஆகியவற்றைப் போக்கும். வரட்சியை உண்டாக்கும். உடல் வளர்ச்சிக்குச் சிறப்பாக உகந்ததாகும். புண், மூட்டுப் பிடிப்பு அசுத்தமான வயிறு ஆகியவை உள்ள தேன் மிகவும் இதமானது. மது சர்க்கரை அதையொத்த தாகும். அந்த காலங்(ருதுக்) களில் சூடான பொருள் களுடன் சூடாகியும் இயற்கையிலே சூடாகவுமுள்ள தேன் மக்களுக்கு நஞ்சு போல் எரிச்சல் தரும். பூச்சி உள்ளதும், புளித்துவிட்டதும், வெகு நாட்பட்டதும், முள்ளிடையே கிடைத்ததும், கறுத்த நிறமுள்ளதும் நீர்த்துவிட்டதுமான தேன் நோய்களைக் கொடுப்பதாகும்.

குச்சியால் தட்டி அசடுகளை நீக்கிக் கை படாமல் எடுத்த தேன் ரசாயனத்தில் சோக்குமளவிற்குத் தகுதியுள்ள தாகும். குமட்டல், மூலம், மிகுந்த சோகை, கபம், புண் முதலியவற்றைப் போக்கும். வேறு விதமாக இருந்தால் தோஷங்களைக் கொடுக்கும்.

தேனுக்கு என்ன தன்மைகள் உண்டோ அதன் சர்க்கரை அதே தன்மையுடையதாகும். சிறப்பாக இது இளைத்த உடம்புள்ளவர்களுக்குத் திருப்தியும் வலிமையும் புஷ்டியும் தரும். இது குளிர்ச்சியும் அழலையும் உடையதாக இருப்பதால் சற்று இதமாகவும் அஜீரணம் முதலியவற்றுக்கு இதமாகவும் இருக்கும். விஷமுள்ள பூக்களிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்டுள்ள தேன் விஷத்தைப் போக்கும் தன்மையுள்ளதாக இருப்பது போலப் பல பொருள்களாக்கப்பட்டதாலும் தேன் தன் தன்மைகளைக் காட்டாமல் சேர்ந்த பொருளின் தன்மையே அதிகப்படுத்தும் தன்மையுடையதாகும். இந்தப் பண்பைத்தான் யோகவாஹி என்பர்.

மது

இது கௌடி, மாத்வீ, பைஷ்டி என மூன்று வகைப்படும்.

அவற்றில் ஊமத்தைச் சாறுடன் வெல்லமும் சேர்த்துச் செய்துவைப்பது கௌடியாகும். பூவின் தேனிலிருந்து எடுப்பது மாத்வீ எனப்படும். பல தானியங்களிலிருந்து செய்யப்படுவது பைஷ்டியாகும் இதில் முதன் முதலிலுள்ளது அடுத்ததைவிட அதிக போதையைத் தரும்.

பனை முதலியவற்றின் சாறிலிருந்து கிடைக்கும் மதுவுக்கு ஸைந்தி ஸுரா (கள்) என்று பெயர். பல திரவியங்களைக் கதம்பமாக்கி அவற்றிலிருந்து பெறுவது காதம்பம்.

அவற்றில் கௌடி உவர்ப்பும் உஷ்ணமும் காரமும் இனிப்புமுள்ளது. வாதத்தைப் போக்குவது. பித்தம் தருவது. வலிமை, பசி, ஒளி, திருப்தி அனைத்தும் அளிப்பது. இதமானது.

மாத்வி இனிப்புடையது. மனத்திற்குகந்தது அதிகச் சூடில்லாதது. பித்த வாதங்களைக் கொடுப்பது. காமாலை, பாண்டு, குன்மம், மூலம், நீரிழிவு ஆகிய வற்றைப் போக்குவது. பைஷ்டி கைப்பும் புளிப்பும் காரமும் உள்ளது. இனிப்பும் கொண்டது. ஸைந்தி வெள்ளை நிறமுள்ளது. அழலையும் புளிப்புமுள்ளது. தாகம் எரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்குவது. காதம்பரி மிக்க இனிப்புள்ளது. இது பித்தத்தையும் தலை சுற்றலையும் போக்கும். திமிர், உஷ்ணம், மிகுதியான காமம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும். மலமிளக்கி.

கரும்பிலிருந்து கிடைக்கும் மது குளிர்ச்சியுள்ளது. மனதிற்குகந்தது. யவம் முதலிய தானியங்களிலிருந்து கிடைப்பது கனமானது. பிடிப்பையுண்டாக்கும். இனிப்புள்ள ஊமத்தைச் சாற்றில் தயாரிக்கப்படுவது. குளிர்ச்சி மிகுந்ததாகும். இதைச் சார்க்கரகம் என்பர். காமத்தையும் செரிமானத்தையும் மயக்கத்தையும் தருவதாகும்.

புதியது எல்லா நோய்களுக்கும் ரணமாகும். வாதம் முதலிய தோஷங்களைக் கொடுப்பது. பழகியதெல்லாம் எல்லா நோய்களையும் போக்கும். காமத்தை வளர்க்கும். பசியை அதிகமாக்கும்.

பொதுவான தன்மைகள்: மது செரிமானமும் சுவையும் தரும். காரமுள்ளது. சூடு நிறைந்தது. திருப்தியும் புஷ்டியும் தருவது. நல்ல சுவையுள்ளது. கைப்பும், கடுத்த சுவையும் முடிவில் புளிப்புமுள்ளது. மலமிளக்கி, அழலையுள்ளது. குரல் ஆரோக்கியம் புத்தி கூர்மை ஆகியவற்றைக் கொடுப்பது. இலேசானது. தூக்கமில்லாதவருக்கும் அதிகத் தூக்கமுள்ளவர்களுக்கும் இதமானது. பித்தம் சுத்தமாக்கும் தன்மையுள்ளதாகும். நல்ல முறையில் குடிக்கப்பட்டால் வாதம் சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். அப்படிக் குடிக்கப் படாவிடில் நஞ்சைப் போன்றதாகும்.

வைத்தியர் கூறுவது : மது அருந்தக் கூடாது. அப்படி அருந்தினால் மிகுதியான நீருடன் கலந்து அருந்த வேண்டும். இல்லையாகில் வீக்கம், வெலவெலப்பு, எரிச்சல், மயக்கம் ஆகியவை உண்டக்கும். திராட்சை கரும்பு, பேரீச்சை, அரிசி மாவு, யவத்தின் மாவு இவை மது தயாரிக்க உதவும். இவற்றில் திராட்சை சிறந்தது.

மதுவின் மற்ற வகைகளும் அவற்றின் முறைகளும், எல்லாரும்உபயோகிக்காததாலும் நூல் விரியும் என்பதாலும் இங்குக் கூறப்படவில்லை. எனவே தான் கீழ் மக்கள் அதிகத் துன்பம் நேரும் போது மது உட்கொள்ளுவர். எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

மாமிசம்

இது தரையில், வானத்தில், நீரில் வாழும் பிராணிகளின் இறைச்சியென மூன்று வகைப்படும். இவற்றின் தன்மைகளை ஆராய்வோம்.

கட்கம் எனப்படும் மானின் இறைச்சி வலிமையும் உற்சாகமும் தரும். கனமானது.

கவயம் என்ற விலங்கின் இறைச்சி வலிமையும் சுவையும் காமமும் உற்சாகமும் தரும்.

காட்டெருமையின் மாமிசம் உற்சாகத்தையும் பசை மிக்கது. தூக்கம் தருவது. பித்தத்தைப் போக்குவது.

ருரு எனப்படும் மானின் மாமிசம் மிகவும் கனமானது. பசை மிக்கது. வாதத்தைப் போக்குவது. சிலேட்டுமத்தைத் தருவது.

குதிரையின் இறைச்சி மிகுந்த உஷ்ணமுடையது. வாதத்தைப் போக்குவது. வலிமையைத் தருவது. இலேசானது அதிகம் சாப்பிடப்பட்டால் பித்தம் எரிச்சல் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

ஒட்டகத்தின் இறைச்சி குளிர்ச்சி நிறைந்தது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவது. இலேசானது. வலிமை யையும் புஷ்டியையும் கொடுப்பது. இனிப்புள்ளது. வீரியத்தை வளர்ப்பது.

கழுதையின் மாமிசம் சற்று கனமானது. வலிமை தருவது. காட்டிலிருக்கும் கழுதையின் இறைச்சி மிகுந்த சுவையும் குளிர்ச்சியும் மிகுதியான வீரியமும் வலிமையும் தருவதாகும்.

மானின் மாமிசம் இலேசானது. குளிர்ச்சியுள்ளது. காமத்தை வளர்ப்பது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். அறுசுவையும் தரும். சுவை மிக்கது. குரங்கம் என்ற மானின் இறைச்சி அதே போல் இனிப்புள்ளது. கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவது வாயுவை அதிகப்படுத்துவது. மானென்று கூறப்படுவது சிவப்பு மானாகும். குரங்கம் எனப்படுவது துள்ளியோடும் தன்மையுள்ளதாகும்.

இவற்றின் இறைச்சி மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவதாகவும், இலேசாகவும் காமத்தைக் கொடுப்பதாகவும் குளிர்ச்சியுள்ளதாகவும் இருக்கும். இது கறுத்த நிறமுடைய மானைப் பற்றியதாகும்.

வேறோரிடத்தில் சாரங்கம் என்ற மானின் இறைச்சி பசையும் இனிப்புமுள்ளதாகும். இலேசானதாகவும் காமத்தை வளர்ப்பதாகவும் இருக்குமெனக் கூறப் பட்டுள்ளது. சாரங்கம் எனப்படுவது கறுத்த முதுகினை யுடைய மானேயாகுமெனக் கொள்க.

சித்தலம் என்பதன் இறைச்சி இலேசானது. மனதிற்குகந்தது, வலிமை தருவது.

பன்றியின் இறைச்சி கனமானது. வாதத்தைப் போக்குவது. வலிமையும் வியர்வையும் தருவது. இது காட்டிலுள்ள பன்றி பற்றியது. கிராமத்திலுள்ள பன்றி இறைச்சி அதைவிட கனமானது. இது கொழுப்பு வலிமை வீரியம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும்.

ஆட்டிறைச்சி கனமானது. பசை மிக்கது. அதிகக் குளிர்ச்சி உள்ளதல்ல. தோஷங்கள் இல்லாதது. வாதத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவது இனிப்புள்ளது. வலிமையும் புஷ்டியும் தருவது. ஆட்டுக்குட்டியின் மாமிசம் இலேசானது. குளிர்ச்சியுள்ளது. நீரிழிவை வெல்வது. புல்லையே மேயும் ஆட்டிறைச்சி சற்று இலேசானது. வலிமை தருவதாகும்.

பாரங்கம் எனப்படும் கவிழ்ந்த தலையுடன் பெருங்கொம்புள்ள மானின் இறைச்சி கனமானது. பசை மிக்கது. கபத்தைக் கொடுப்பது. வலிமையும் புஷ்டியும் தருவது. மிகுதியான வாதத்தையளிப்பது.

வெள்ளாட்டின் இறைச்சி சற்றுக் கனமானது. வலிமை தருவது உற்சாகமும் கபமும் கொடுப்பது. மிகுதியான காமத்தையும் மலச்சிக்கலையும் அதிகரிக்கச் செய்வது. குளிர்ச்சியுள்ளது.

உடும்பின் இறைச்சி வாதத்தைப் போக்கும். சுவாசம், காசம் இவற்றைப் போக்கும்.

முயலிறைச்சி மூன்று தோஷங்களையுமகற்றும். சுவாசத்தையும் காசத்தையும் போக்கும். பசியைத் தரும்.

கீரிப்பிள்ளையின் இறைச்சி வழுவழுப்புள்ளது. சிலேட்டுமம், பித்தம், வாதம் ஆகியவற்றையும் தருவது.

காட்டுக்கோழியுடையது சுவை மிகுந்தது. இலேசானது. சிலேட்டுமத்தைப் போக்குவது. கிராமத்திலிருக்கும். கோழியுடைய இறைச்சி கனமானது. சிலேட்டுமத்தை அகற்றுவது. ஹாரிதம் எனப்படும். புறாவின் மாமிசம் சுவை மிக்கது. கபம், பித்தம், இரத்தநோய் ஆகிய வற்றைப் போக்கும். வீரியத்தையும் வலிமையையும் தரும். சாதாரணப் புறாவின் இறைச்சியும் வீரியம் தருவதில் அதைப் போன்றதேயாகும். மணிப்புறாவின் மாமிசம் பசை மிக்கது. இனிப்புள்ளது. கனமும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது.

பித்தம் இரத்த நோய் ஆகியவற்றைப் போக்குவது. வலிமை தருவது. வீரியத்தை மிகுதியாக வளர்ப்பது.

சிட்டுக்குருவியின் இறைச்சி இலேசானது. வீரியத்தையும் வலிமையும் தருவது. அழலையும் இனிப்புமுள்ளது. குளிர்ச்சி மிக்கது. மூன்று தோஷங்களையும், மிகுதியாகக் குறைப்பது.

லாவகம் என்ற பறவையின் மாமிசம் உடலுக்கு நன்மை தருவது. பிடிப்புள்ளது. வலிமை தருவது. சடகத்தின் மாமிசம் இலேசானது. உடலுக்கு நன்மை தருவது. கபிஞ்சலத்தின் இறைச்சி சுவையும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. உற்சாகம் தருவது. கனமானது.

மேகத்தின் நீரை விரும்பும் சகோரம் என்ற பறவையின் மாமிசம் சுவையுள்ளது. மிகுந்த புஷ்டியைத் தருவது. சக்கரவாகத்தின் இறைச்சி இலேசானது. பசையுள்ளது.

நீர்வாழ்ப் பறவைகளின் மாமிசம் குளிர்ச்சி மிக்கது. காமத்தைக் கொடுப்பது. சீதபேதி, இரத்த நோய் ஆகிய வற்றைப் போக்குவது. இது இனிப்பு புளிப்பு அழலை யுடையது. கனமானது. அவற்றுள் அன்னத்தின் மாமிசம் மிகுதியான காமத்தையளிப்பதாகும். கண்ணிருட்டுவதைப் போக்குவது.

மற்ற கொக்கு, நாரை முதலியவை கனமுள்ளதாகும்.

மீன்கள் பசையும், கனமும் உள்ளவை. வாதத்தை நீக்குபவை. இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றை யளிப்பவை. அவற்றில் சிலவற்றின் சிறப்பான தன்மை களைக் கூறுவோம்.

அவை ரோகிதம், காக்கரம், பீரு, வாலகம், பர்பரம், சாகலம், ரக்தமத்ஸ்யம், மகிஷம், பிலம், சாருஷம், அலமோஷம், வர்ணவசம் என்று பலவகையாகும்.

கறுப்பு நிறமும் நிறைந்த செதிலும் வெள்ளை வயிறும் மூடியுள்ள வாயுமுள்ள மீன் ரோகிதம் எனப் படும். இதன் மாமிசம் சற்று உஷ்ணமுள்ளது. வாதத்தைப் போக்குவது. பசையுள்ளது. வீரியத்தை வளர்ப்பது.

மஞ்சள் நிறமும், வழுவழுப்புள்ள உடலும், முதுகுப் புறத்தில் நிறைந்த கோடுகளும், செதில் களுடையதும் பெரு வெள்ளத்தின் ஓசையை மிகவும் விரும்புவதுமான மீன் கர்க்சரம் எனப்படும். இது குளிர்ச்சியுள்ளது. கபமும் வாதமும் தருவதாகும்.

முதுகில் இரண்டு இறக்கைகளும் கழுத்தில் வால் போன்ற அமைப்பும் பாம்பு போன்ற தோற்றமும் கனத்ததும் மூடிய மூக்கையுடையதும், செதிளுடையது மான விலாங்கு மீன் பீரு என்றும் அஹீரம் என்றும் அழைக்கப்படும். இது பசையுள்ளது. காமத்தை வளர்ப்பது. எளிதில் செரிக்காது. வாதத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

அதிக பருமனில்லாததும், மூடப்பட்ட வாயுடையதும், வாயில் பல்லும் முடியும் கொண்டு நீண்ட உடலுள்ளதும், காலை நண்பகல் மாலை ஆகிய நேரங்களில் மூன்று நிறங்களுடன் உள்ளதுமான மீன் பாலம் என்றும் பாலாம்பம் என்றும் கூறப்படும். இது உடலுக்கு நன்மை தருவது. வலிமையும் காமமும் மிகச் செய்வது.

முதுகிலும் வயிற்றிலும் முள்ளுடையதும் நீண்ட மூக்குள்ளதும் பாம்பு போன்றதுமான மீன் பர்பரம் எனப் படும். இது வாதம் நரம்புத் தளர்ச்சியும் வலிமையும் வீரியத்தையும் தரும். பசையுள்ளது. எளிதில் செரிக்காது. இதை பாகீரு என்றும் அழைப்பர்.

வெள்ளை நிறமும் அழகிய உடலும் சீராக நீண்டும் உருண்டுமுள்ளதும் செதிளற்றதுமான மீன் சாகலகம் என்று கூறப்படும். இதன் முதுகில் உள்ள எலும்பில் இரட்டை முள்கள் உள்ளன. இது தொண்டைக்கு நன்மை தரும். உடலுக்கு இதமானது. சுவையும் வலிமையு மளிப்பது.

சிவந்த உடலும் நீளமாகவோ மிகச் சிறியதாகவோ இல்லாததும், அதிகப் பருமனில்லாததுமான மீன் ரக்தமத்ச்யம் என்றும் தாம்படு என்றும் அழைக்கப்படும். இது குளிர்ச்சி மிக்கது. சுவை தருவது. புஷ்டியும் செரிமானத்தையும் தரும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.

கறுத்து நீண்ட உடலும் பருத்த செதிள்களும் நிறைந்த வலிமையுள்ள மீன் மகிஷம் எனப்படும். இது செரிமானத்தையும் வலிமையும் வீரியத்தையும் கொடுக்கும்.

வெள்ளை உடலும் சிவந்த இறக்கைகளும் சிறியவுடலும் உள்ள மீன் பிலம் எனப்படும். அது சுவை மிக்கது. இனிப்புள்ளது. மிகச் சிறந்தது. வலிமை யையும், புஷ்டியும் தருவதாகும்.

பருத்த உடலும் எருமைப் போன்றதும் தாடைப் பக்கத்தில் பாலூட்டிகளைப் போன்றிருப்பதும் பருத்த செதிள்களும் உள்ள மீன் சாருஷகம் எனப்படும். இது வீரியம் செரிமானம் பசி காமம் ஆகியவற்றையளிக்கும்.

வெள்ளை உடலும் பனிரெண்டு அங்குல அளவுடையதும் சிறிய செதிள்களுள்ளதுமான மீன் அலமோஷம் என்று பெயர் பெறும். இது பசி தரும். வலிமை வீரியம் உடலுக்கு புஷ்டி ஆகியவற்றைத் தரும்.

சவ்வினால் மூடப்பட்ட சற்றுக் கறுத்த உடலும் செதிள்களும் உள்ள மீன் வர்ணவசம் எனப்படும். இது பசியும், செரிமானமும் வலிமையும் புஷ்டியும் தருவ தாகும். உடலுக்கு நன்மை தரும்.

இவ்வாறு பன்னிரண்டு வகை மீன்களின் தோற்றமும் பண்பும் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

செதிள்களில்லாத மீன்கள் ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கவையல்ல. செதிள்களுள்ளவையே இதமான தாகும். இவை வலிமையும் புஷ்டியும் வீரியமும் உடலுறுதியும் வளர்ப்பனவாகும்.

இனி இருக்குமிடத்தையொட்டி இவற்றின் தன்மை களைக் கூறுவோம். கரிக்கும் நீரிலுள்ள மீன்கள் கனமானவை. தாகத்தைக் கொடுப்பவை. கடலில் உண்டானவை. மலச்சிக்கலைக் கொடுக்கும். ஏரி, வாய்க்கால், அருவி, குளம், வாவி முதலியவற்றிலுள்ள மீன்கள் மிகுந்த குளிர்ச்சியுள்ளவை. அவ்வரிசையில் பின்னுள்ளவை ஒன்றைவிட ஒன்று இலேசானதாகும். ஆற்றிலுள்ளவை மிகவும் இலேசானவை.

சுஷேணர்:- குளத்திலுள்ளவை குளிர்ச்சியும், பசையும், நல்ல சுவையும் உள்ளவையாகும். கிணற்றில் உள்ளவை. சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். காமம், குன்மம், கட்டி, மலச்சிக்கல், குஷ்டம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும். குளத்திலுள்ளவை போல அருவியில்

உள்ளவை சுத்தமானவையாகும். அவைகள் நீண்ட ஆயுள் வலிமை ஆகியவற்றைத் தரும். பெரும் ஏரியிலுள்ளவை வலிமையற்றிருக்கும். கடலிலுள்ளது. கனமாகவும் உஷ்ணம் நிறைந்ததாகவும். மிகுந்த வரட்சி உள்ள தாகவும், இனிப்புள்ளதாயுமிருக்கும். சிலேட்டுமத்தையும் வாதத்தையும் போக்கும். பசையை அதிகரிக்கச் செய்யும். வயிற்றில் உப்புசத்தையும் பிடிப்பையும் தரும். பித்தம், காமம் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உகந்ததாகும். பிடிப்பையும் தரும். குளிர்ச்சியையும் வாயுவையும் முதலில் போக்கும்.

மேலும், அருவிகளில் வசந்த காலத்தில் உண்டாகும் மீன்கள் இதமானவை. கோடையில் உண்டாகுபவை பசையுள்ளவை. மாரிக்காலத்தில் குளத்தில் தோன்றுபவை எல்லாம் இதமானவை. வலிமையுள்ளவை. தோஷங் களைத்தருபவை. சரத் காலத்தில் அருவியில் தோன்று பவையும் பனிக் காலத்தில் குலத்தில் தோன்றுபவையும் சிறந்தவை யாகும்.

சாறு, இரத்தம், தாது ஆகியவற்றில் பின்னுள்ளது. முன்னதைவிட கனமாதாகும். ஆண்குறி, இடுப்பு, சப்பை, ஆண்குறிக்கடியிலுள்ள காய் இவற்றின் மாமிசம் மிகவும் கனமானதாகும்.

சமைக்கப்பட்ட மாமிசம் அனைத்தும் இதமானது. வலிமையும் வீரியமும் தருவது. வறுக்கப்பட்டது. எரிச்சலையும் தாகத்தையும் தரும். இது இரத்த நோய் வாதம் முதலியவற்றைத் தரும்.

விலங்குகளில் ஆணின் முற்பகுதி கனமானது. பெண்ணில் பின்பகுதி கனமானது. பருத்தபேடையின் இறைச்சி கனமானதும், இளைத்ததனால் இலேசான தாகும். பறவைகளில் ஆண் இலேசானது. அதன் பின்பகுதி, தலை, தோள்பட்டை, முதுகு இவைகளில் உள்ள இறைச்சி வரிசையாக இலேசானது. ஆனால் எல்லாவற்றிலும் இடுப்புப் பகுதியிலுள்ளது கனமானதாகவே இருக்கும்.

தண்ணீர்

வெள்ளை நிறமுள்ள நீர் இனிப்புள்ளது. சுவை மிக்கது. தாகம் வரட்சி மயக்கம் தலைசுற்றல் ஆகியவற்றை நீக்கும். எப்பொழுதும் உண்ட உணவை செரிக்க வைக்கும் தன்மையுடையது. தூக்கத்தையும் சோம்பலையும் போக்கும். நஞ்சை நீக்கும். திருப்தி தரும். மஞ்சள் நிறமுள்ள நீர் மூளை, வலிமை, வீரியம், புஷ்டி ஆகியவற்றையும் எட்டு உறுப்புகளுக்கு புஷ்டியும் தரும்.

மேலும், நீர் தலைசுற்றலைப் போக்கும். களைப்பை நீக்கும் மயக்கம், பித்தம், சோம்பல், வாந்தி தூக்கம் ஆகியவற்றை அகற்றும். வலிமை திருப்தி ஆகியவற்றைத் தரும். மனதிற்குகந்தது. நல்ல சுவையை உள்ளடக்கி இருக்கும். அஜீரணத்தைப் போக்கும். குளிர்ச்சி தரும். இதமானது. இலேசானது தூய்மை மிக்கது சுவை தருவது. இது அமிர்தத்தைப் போன்றதாகும்.

நீர் வானிலிருந்தும் பூமியிலிருந்தும் கிடைப்ப தென்று இரு வகைப்படும். வானிலிருந்து கிடைப்பது. நான்கு வகைப்படும். பெருக்கிலிருந்து கிடைப்பது ஆலங்கட்டி மழையிலிருந்து பெறுவது, பனியிலிருந்து கிடைப்பது. உறை பனியிலிருந்து கிடைப்பது எனவாம். பூமியிலிருந்து கிடைப்பது மூன்று வகைப்படும். ஜாங்கலம், ஆனூபம், சாதாரணம் என்பவை அவையாகும். அதுவும் ஆற்றில் கிடைப்பது போன்று பலவகையுள்ளதென்று கூறப் போகிறோம்.

ஓடும் நீர்: தாரையாக விழுந்த நீர் தடித்த துணியின் வழியாகச் சேர்க்கப்பட்டோ, கல்லில் விழுந்தோ சுத்தமான வெள்ளையான சுண்ணாம்புக் கற்கள் மீது விழுந்தோ உள்ள நீரை எடுத்துத் தங்கம் வெள்ளி, தாமிரம், படிகம், சங்கு, மண் ஆகியவற்றால் ஆன பாண்டங்களில் வைத்தால் அது தாரம் (தாரையில் கிடைத்தது) எனப்படும். இது மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவதாகும். மிகுதியான சுவையுள்ளது. இலேசானது. மிகவும் நன்மை தருவது.

உடலுக்கு உறுதியளிப்பது. வலிமை, திருப்தி மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை தரும் மயக்கம், சோம்பல், தாகம், களைப்பு, சலிப்பு, எரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். குறிப்பாக மாரிக்காலத்தில் இது மிகவும் சிறந்தது.

இது கங்கையின் நீர் கடல் நீர் என இரண்டு வகைப்படும். முதலாவது திசைகளைக் காத்து நிற்கும் திக்கஜங்கள் ஆகாய கங்கையின் நீரைப்பெற்று மேகத்தில் மறைந்துகொண்டு மழையாகக் கொடுக்கின்றன என மூத்தோர் கூறுவர். பெரும்பாலும் ஐப்பசி மாதத்தில் கங்கையில் மழை பொழியும். அந்நீரின் பெருமைக்கு ஒரு சான்று கூறுவோம். அரிசிச்சோற்றைத் தங்கப் பாத்திரத்திலே வைத்து இந்நீரை ஊற்றி வைத்தால் அந்தச் சோறு நைந்து போகாமலும் நிறம் மாறாமலும் இருக்கும். அந்த கங்கை நீர் எல்லா தோஷங்களையும் போக்கும். கடல் நீர் இதற்கு மாறானதாகும். அது கரிக்கும் தன்மையுள்ளது. சுக்கிலம், பார்வை, வலிமை ஆகியவற்றைப் போக்கும் கெட்ட நாற்றமுடையது. தோஷத்தைப் போக்கும். எந்த வேலைக்குமாகாது. ஐப்பசி மாதத்தில் இது கங்கை நீரையொத்ததாகும். இம் மாதத்தில் பெருமுனிவரான அகத்தியரிடம் தோன்றியதால் இந்த நீர் தூயதாகவும், நச்சுத் தன்மையற்றதாகவும் சுவை மிக்கதாகவும் சுக்கிலத்தைக் குறைப்பதாகவும் குற்றமற்றதாகவும் இருக்கும்.

மேலும், வானத்திலுள்ள சர்ப்பங்களின் மூச்சுக் காற்றிலுள்ள நஞ்சு கலந்துள்ளமையால் ஐப்பசி மாதத்திலுள்ள நீர் நஞ்சுள்ளதாகும் எனக் கூறப்படுகிறது.

காலமில்லாத காலத்தில் மேகங்கள் பொழியும் நீர் மக்களுக்கு மூன்று தோஷங்களையுமுண்டாக்கும்.

மற்றோரிடத்திலோ "சரத் காலத்தில் மேக நீர் வைடூரியத்தை ஒத்ததாகும். இது எல்லா தோஷங்

களையும் போக்கும். மிகுந்த சுவையுள்ளது." என்றும் "மாரிக்காலத்தில் மேகம் தரும் நீர் வெளிப்படையான சுவையுள்ளதாகும். படிகம் போன்றது" என்றும் கூறப் பட்டுள்ளது.

ஆலங்கட்டி நீர் : நீரும் நெருப்பும் சேர்ந்ததால் இறுகிப்போனதுமான நீர் வானிலிருந்து கல் போன்று, பூமியில் விழும். அதை ஆலங்கட்டி என அழைக்கிறோம். இது அமிர்தம் போன்றது. ஆலங்கட்டி நீர் வரட்சி மிக்கது. அழுக்கற்றது. கடினமானது. கெட்டியானது. குளிர்ச்சி தருவது. பித்தத்தையும் கபத்தையும் போக்குவது.

தவிட்டுப்பனி நீர் : ஆறு கடல் ஆகியவற்றின் உள்ளிருந்த உஷ்ணத்தினால் உண்டாக்கிப் புகைத்தன்மை நீக்கியது. தவிட்டுப்பனி எனப்படும். இவை உயிர்களுக்கு உகந்தவையல்ல. செடி, கொடிகளுக்கு நன்மை தரும். இதனால் கிடைக்கும் நீர் குளிர்ச்சியும் வரட்சியும் உள்ளது. வாதத்தைப் போக்கும். பித்தம் தரும். கபம், கால் பிடிப்பு, தொண்டை எரிச்சல், தொண்டை நோய் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

பனிக்கட்டி நீர் : இமயம் முதலியவற்றின் சிகரத்திலிருந்து உறைந்த பனிக்கட்டி நீராக்கிப் பெருகும். அந்த நீர் குளிர்ச்சி மிக்கது. பித்தத்தைப் போக்குவது. கனமானது. வாதத்தை வளர்ப்பதாகும்.

மற்றோரிடத்திலோ "கடலின் சூட்டினால் வெளிப் பட்ட கடலின் நீர் கெட்டியாகிக் காற்றில் வடக்கே கொண்டு வரப்பட்டு மக்களுக்கு இதம் தருவதாகுமென முனிவர் கூறுவர்" எனவும் "பனிக்கட்டி நீர் வரட்சியும் இலேசான தன்மையும் கடுமையும் கொண்டதாகும். இது வாத பித்த கபங்களைப் போக்காது" என்றும் கூறப் படுகிறது.

இது வானநீர் பற்றிய விளக்கமாகும்.

தரை நீர்

ஜாங்கலம் : நீர் வளம் குறைந்ததும் மிகக்குறைந்த மரங்களும் பித்த இரத்த நோய் மிகுந்த இடத்தை ஜாங்கலம் என வழங்குவர். இவ்விதமான இடத்தில் கிடைப்பது ஜாங்கலம் என அழைக்கப்படும். நீராகும். இது வரட்சி மிக்கது. கரிப்புள்ளது. இலேசானது. மெல்லியது. உடலில் உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பது. கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. பல தொல்லைகளைத் தருவது.

ஆனூபம்: நீரும் மரமும் நிறைந்துள்ளதும் வாதம் சிலேட்டுமம் மிகுந்துள்ளதுமான இடத்திற்கு அனூபம் எனப் பெயர். அதில் கிடைக்கும் நீர் ஆனூபம் எனப்படும். இது நீர்ப்பெருக்கத்தை உண்டாக்கும். சுவைமிக்கது. பசையுள்ளது. கனமானது. உஷ்ணத்தையும் கபத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். இது உட்கொள்ள உகந்ததல்ல. பல தொல்லைகளைத் தருவதாகும்.

சாதாரணம் : முன் கூறப்பட்டவை கலந்திருக்கு மிடம் சாதாரணம் ஆகும். இது இனிப்பும் இலேசான தன்மையுமுள்ளது. குளிர்ச்சி மிகுந்தது. செரிமானமும் திருப்தியும் சுவையும் தருவது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவது.

மற்றோரிடத்தில், ஜாங்கலம் நல்ல சுவையுள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சுவை தரும். பத்தியமானது. ஆயுளையும் வலிமையும் புஷ்டியும் பொலிவும் கொடுக்கும். ஆனூபம் சுவையும் பசையும் மிக்கது. கனமானது. பித்தத்தைப் போக்கும். படை, அரிப்பு, கபம், வாதம், காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பதாகும். சாதாரண நீர் சுவையும் இலேசான தன்மையும் உள்ளது. பசியையும் செரிமானத்தையும் தரும். களைப்பையும் தாகத்தையும் கொடுக்கும். வாதம், பித்தம், கபம், நீரிழிவு, புஷ்டி ஆகியவற்றை வளர்ப்பதுமாகும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மேலும் அதே நீர் தாமிரத்திலோ மண்ணிலோ வைக்கப்பட்டிருந்தால் வாதம் முதலிய தோஷங்களைத் தரும். இருக்குமிடம் காரணமாக ஜாட்டியமும் கொடுக்கும். எளிதில் செரிக்காது. தூசி நிறைந்திருப்பதால் தோஷங்களை உண்டாக்கும். கடற்பாறையில் தூசி நிறைந்திருப்பதால் தோஷங்களை உண்டாக்கும். கடற்பாறையில் கிடைப்பது குற்றமும் அழுக்குமற்றது. உடல் நலத்திற்குகந்தது. இலேசானது. சுவை மிக்கது. அமிர்தமானது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்குவது. சிறந்தது எனவே அந்நீர் எப்பொழுதும் ஏற்றுக்கொள்ளத் தகுந்ததாகும்.

ஆற்று நீர் பல நதிகளிலிருந்து கிடைப்பதால் 'நாதேயம்' என்று அழைக்கப்படும்.

கங்கை நீர் குளிர்ச்சியும் சுவையுமுள்ளது, தெளிவுள்ளது, சுவை மிக்கது, உடலுக்குகந்தது, சமைக்கத் தகுந்தது. செரிமானத்தையளிப்பது, பாவத்தைப் போக்குவது. பசியும் மூளைக்கு நன்மையும் தருவது. தாகத்தையும் வலிமையும் போக்குவது.

இது நல்ல சுவையும், குளிர்ச்சியும், மூன்று தோஷங்களையகற்றும் தன்மையும் இலேசான தன்மையும் புனிதமும் உள்ளதாகும்.

யமுனை நீர் : பித்தம், தாகம், கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். நல்ல சுவையும் புனிதமான தன்மையும் பெற்றது. வாதத்தைக் கொடுப்பது. பசியும் சுவையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். வலிமை தரும்.

நர்மதை : இதன் நீர் இலேசானது. குளிர்ச்சியும் உள்ளது. உடலுக்குகந்தது. பித்தத்தையும் கபத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்வது. எல்லா நோய்களையும் போக்க வல்லது. சுவை மிக்கது. இனிப்புள்ளது.

சரஸ்வதி: இது மிகுந்த சுவையுள்ளது. நோய்களனைத் தையும் போக்குவது. சுவை தருவது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்வது.

சந்திரபாகா மதுமதி நீர்: சந்திரபாகா நீர் குளிர்ச்சி மிக்கது. தாகத்தையும் பித்தத்தையும் தணிப்பது. வாதத்தைக் கொடுப்பது. மதுமதி நீர் சந்திரபாகா நீரை ஒத்தது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்வது. இவ்விரண்டு ஆறுகளும் காஷ்மீரத்தில் புகழ் பெற்றவை.

சதத்ரு, விபாசா, சிந்து நீர் : இம்மூன்று ஆறுகளின் நீர் குளிர்ச்சி மிக்கது. இலேசானது. சுவை மிகுந்தது. எல்லா நோய்களையும் போக்குவது. தெளிவானது. பசியை வளர்ப்பது. செரிமானத்தை அளிப்பது. வலிமை, புத்தி, ஆயுள், அறிவு ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்வது.

சோணபத்திர நீர் : இது மிகுந்த சுவை தருவது. எரிச்சலையும், வரட்சியையுமளிப்பது. உடலுக் குகந்தது. செரிமானத்தை அதிகரிப்பது. வலிமையும் இளைத்த உடலுக்குப் புஷ்டியும் தருவதாகும்.

தாபி, வேத்திராவதி நீர் : இவ்வாறுகளின் நீர் மிகுந்த இனிப்புள்ளது. பொலிவையும் புஷ்டியும் தருவதாகும். காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. பசியும் செரிமானமும் வளர்ப்பது. வலிமை தருவது. குடிப்பதற்கு மக்களுக்கு மிகச்சிறந்ததாகும்.

பயோஷ்ணி நீர் : இது சுவையும் புனிதத் தன்மையும், நிறைந்தது. பாபத்தைப் போக்குவது. நோய்களையும் போக்குவது. சுகமும், வலிமையும், பொலிவையும் தருவது. இலேசானது.

விதஸ்தா நீர் : நல்ல சுவையும் இலேசான தன்மையும் உள்ளதாகும். மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். அறிவையும் புஷ்டியையும் தரும். உடல் நலத்திற்குகந்தது. எரிச்சலையும் ஜாட்டியத்தையும் அடியோடு போக்கும். இது காஷ்மீரத்திலுள்ளது.

சரயூ: சுவை மிக்கது. வலிமை புஷ்டி தருவது.

கோமதி: சுவை மிக்கது. வலிமை தருவது. கனமானது. பித்தத்தைத் தருவது. கோமதி, மேற்பகுதியில் உள்ளது.

கோதாவரி நீர் : பித்தம், மிகுதியான இரத்த நோய், உடல்வலி, வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். இதமானது. பசியையும் கபத்தையும் போக்கும். குஷ்டம் முதலிய பல நோய்களையும் தாகத்தையும் போக்கும்.

மேலும் இது அரிப்பையும் குஷ்டத்தையும் போக்கும். மிகுதியான பசியைத் தரும். செரிமானம் கொடுக்கும். வாதம், பித்தம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கிருஷ்ணா நதி நீர்: புனிதமும் சுவையும்முள்ளது. கறுப்பு நிறத்தையும் ஜாட்டியத்தையும் தரும். பித்த இரத்த நோய்களையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கிருஷ்ணவேணி நீர் : தெளிவானது. சுவை மிக்கது. செரிமானத்தையும் பசியையும் தருவது.

மலப்பிரகாரம், பீமரதீ, கடப்ரஹாரா நதி நீர்: இம் மூன்றும் கறுமையில் ஒரே மாதிரியானவை. முதன் மூன்றாவது நதிகளின் நீர் உடல் நலனுக்குந்தது. சுவை மிக்கது. பொலிவும் தருவது.

துங்கபத்திரை: இது பஞ்சுள்ளது. தெளிவுள்ளது. மிகுந்த சுவையுள்ளது. கனமானது. பெரும்பாலும் அரிப்பு, பித்தம், இரத்த நோய்களைத் தருவது.

காவிரி நீர்: மிகுந்த சுவையுள்ளது. பசி தருவது. சொரி குஷ்டம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும். நல்லறிவையும் சுவையுமளிக்கும். இவையனைத்தும் குறிப்பிட்ட ஆற்றின் நன்மைகளாகும்.

பொதுவாக இந்த ஆற்று நீர் தெளிவுள்ளதாகும். மற்ற ஆற்று நீர்கள் அந்தந்த இடங்களுக்குள்ள நன்மைகளையொட்டி அதே தன்மைகளைப் பெற்றிருக்கும் எனத்தெரிந்துகொள்க. எவ்வாறெனில் கிழக்கு நாட்டில்

உள்ள ஆறுகள் எல்லாம் வாதம் கபம் ஆகியவற்றைத் தருவன. மேற்குப் பகுதியில் உள்ளவை எல்லாம் பித்தத்தைப் போக்கும். கபத்தையும் வாதத்தையும் அகற்றும்.

இங்ஙனம் சிற்றாறுகள் விளக்கப்பட்டன.

வாக்படர்: வேகமாக ஓடி மேற்குக் கடலில் கலக்கும் தெள்ளிய நீருள்ள எல்லா ஆறுகளும் நன்மை தருவனவாகும். மற்றவை இதற்கு மாறானவை. பாறைகளை வெட்டி எடுத்தோ, குடைந்து கிடைத்ததோ, வெடிப்பிலிருந்து கிடைத்ததோ இமயம், மலையம் ஆகியவற்றின் நீர் உறுதியுள்ளது. நன்மை பயப்பது. "கிழக்கு அவந்தியருகில் உள்ள ஆறுகள் கிருமிகள், கல்லீரல் நோய், இருதய நோய், தொண்டை நோய் தலைவலி ஆகியவற்றை உண்டாக்குபவை யாகும். மகேந்திர மலையில் உண்டாகும் ஆறுகள் மூல நோயை உண்டாக்கும். ஸஹ்ய மலை, விந்திய மலையிலுள்ள ஆறுகள் வயிற்று வலி, யானைக்கால் வலி முதலியவற்றைத் தரும். குஷ்டம், பாண்டு, தலைவலி ஆகியவற்றையும் கொடுக்கும். பாரியாத்திரத்திலுண்டான ஆறு தோஷங்களையும் வலிமையும் வீரியமும் தரும் கடல் நீர் மூன்று தோஷங்களையும் தரும்."

மேலும், "மாரிக்காலத்து ஆறுகள் பீனசம், கபம், சுவாசம், காசம் ஆகியவற்றையும் தரும். சரத் காலத்தில் பெருகும் ஆறுகள் உடல் நலத்திற்குகந்தவை. வாதம், கபம் முதலியவற்றைப் போக்கும். பனிக் காலத்து ஆறுகள் அறிவைப் பெருக்கும். குளிர் காலத்திலும் வசந்த காலத்திலுமுண்டான ஆறுகள் எரிச்சலைப் போக்கி நன்மை தரும். கோடைக்காலத்து ஆறுகள் தாகம், எரிச்சல், வாந்தி, உடல் வலி ஆகியவற்றைப் போக்கும்" என்று கூறுகிறார்.

வெடிப்பிலுண்டாகும் நீர் : பள்ளமான தரையைப் பிளந்து கொண்டு பெரும் தாரையாகப் பெருகும் நீரை ஔபித்தம் என்று கூறுவர். இது பித்தத்தையகற்றும். எரிச்சலில்லாதது. மிகுந்த குளிர்ச்சியுள்ளது. மகிழ்ச்சி தருவது. வலிமையும் சற்று வாதமும் தருவதாகும். இலேசானது.

அருவி நீர்: பெருமலையிலிருந்து இழிந்துவரும் ஆறு ஒரு இடத்தில் தங்கித் தாமரை இலைகளால் மூடப்பட்டிருந்தால் அந்த நீர் சாரசம் எனப்படும். இது இனிப்புள்ளது. இலேசானது. தாகத்தை நீக்குவது. வலிமையும் சுவையும் தருவது. துவர்ப்புள்ளது. வரட்சி நிறைந்தது. சிறுநீரையும் மலத்தையும் கட்டுவது வெண்மை நிறமுள்ளது.

குளத்து நீர்: நல்ல நிலத்தில் வெகு நாட்களாக இருந்ததுமான நீர்நிலை தடாகம் எனப்படும். அதன் நீர் தாடகம் என்ற பெயர் பெறும். இது சுவை மிக்கது. அழலையுடையது. கடைசியில் கைப்புமுள்ளது. வாதத்தைப் போக்குவது. சிறுநீரையும் மலத்தையும் கட்டுவது. ஊந்தண்ணீர் பித்தம் கபம் ஆகியவற்றைப் போக்குவது.

கிணற்று நீர்: குறைந்த அகலத்தில் வட்டமாக பூமியைத் தோண்டி ஆழமாக்கிக் கட்டப்பட்டதும் கட்டப்படாததுமுள்ளது கபமாகும். அதிலுள்ள நீர் கௌபம் எனப்படும். இது சுவையுள்ளதால் மூன்று தோஷங்களைப் போக்கும். இதமானது. இலேசானது. அதே நீர் கரிப்புள்ளதானால் கபத்தையும் வாதத்தையும் போக்கும். பசி தரும். மிகுதியான கரிப்புடையது. கபத்தையுண்டாக்கும்.

பாறை நீர் : பாறையிலுள்ளதும் ஓடும் தன்மை உள்ளதும், கறுமை பெற்றதும் கொடிகளால் மறைக்கப் பட்டதுமாக உள்ள நீர் சௌட்யம் என வழங்கப்

படுகிறது. இது உஷ்ணத்தையும் வரட்சியும் தரும். கபத்தையும் உண்டாக்கும். இலேசானது. தெளிவும் இனிப்புமுள்ளது. பித்தத்தைப் போக்குவது. சுவை தருவது. செரிமானத்தைத் தருவது.

குட்டை நீர் : இது நீரிழிவையும் மூன்று தோஷங்களையும் தருவதாகும். சுவையுள்ளது.

விகிரம்: ஆற்றின் அருகிலுள்ள மணற்பாங்கான நிலத்திலிருந்து இறைத்தெடுக்கப்படும் நீர் விகிரம் என்றழைக்கப்படும். இது தெள்ளியதாக இருக்கும். குளிர்ச்சி மிக்கது. குற்றமற்றது. இலேசானது. சுவை மிகுந்தது. பித்தத்தைப் போக்குவது. கரிப்புமுள்ளது.

நிலத்து நீர்: குறிப்பிட்ட நிலப்பரப்பு கேதாரம் எனப்படும் அதிலுள்ள நீர் கைதாரம் என்றழைக்கப்படும். இது நீரிழிவைத் தரும். இனிப்புள்ளது. தோஷங்களைத் தருவது.

ஏரி நீர் : இது உஷ்ணத்தைத் தரும். இதமானது.

ஆற்றுநீரை மட்பாண்டத்தில் வைத்துப் பகலில் சூரிய வெப்பத்தில் வைத்திருந்து இரவிலும் காற்றுப் படும்படி சந்திர ஒளியில் வைத்திருந்து ஏலக்காய் முதலியவற்றையும் இட்டு வைத்தால் களைப்பை நீக்கும். பித்தம், உஷ்ணம், எரிச்சல், நஞ்சு, மயக்கம், இரத்த நோய், மதமதப்பு இவற்றில் மிகுந்த நன்மை பயக்கும். இதை ஹம்ஸோதகம் என்று கூறுவர்.

விருத்த சுசுருதர் : தை மாதத்தில் ஏரி நீரும் மாசியில் குடத்து நீரும், பங்குனியில் கிணற்று நீரும், சித்திரையில் சௌட்டிய நீரும், வைகாசியில் அருவி நீரும், ஆனியில் ஓத்பிதமும், ஆடியில் கிணற்று நீரும், ஆவணியில் வானின் நீரும், புரட்டாசியில் கிணற்று நீரும், ஐப்பசியில் சௌட்டியமும், கார்த்திகை,

மார்கழிகளில் எல்லா நீர்களும் உகந்தவை என்றும், பூமியில் கிடைக்கும் நீர்களுக்குக் குளிர்ச்சியும் தெள்ளிய தன்மையும் சிறப்பாக இருக்குமாதலால் அவற்றைக் காலையிலேயே எடுத்தல் சிறந்ததென்றும் கூறுகிறார்.

தேங்காய் நீர் :

தேங்காயிலுள்ள நீர் பசையுள்ளது. நல்ல சுவை மிக்கது. காமத்தையளிப்பது. குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இலேசானது. தாகம், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். பசியைத் தருவது. வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யும். களைப்பைப் போக்கும். உற்சாகமூட்டும். வலிமை தரும். மகப்பேறு காலத்தில் மிகுந்த நன்மை பயக்கும்.

இவை தேங்காய் நீரின் தன்மையாகும்.

தேங்காயின் பழைய நீர் பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். புதிய நீர் பித்தத்தையும் கிருமிகளையும் போக்கும்.

இளநீர் கசப்புடையதாயிருக்கும். முற்றியபின் குளிர்ச்சியுடையது. கொஞ்சம் இனிப்பும், கொஞ்சம் அழலையுமுடையதாகும். முற்றியதன் நீர் மலமிளக்கி யாகும். கனமானது. பசையுள்ள தன்மை முதலியன இளநீருக்கும் முற்றியதற்கும் ஒன்றாக இருக்கும்.

மற்றோரிடத்தில்: இளநீர் இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. சற்று முற்றியபின் இனிப்புள்ளது. பித்தம், பீனசம், தாகம், இரத்தநோய், எரிச்சல், களைப்பு, வரட்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். சுகம் தரும். இது முற்றிய பின்னும் சற்று முன் போலவே இருக்கும். பித்தம் தரும். சுவையை அதிகரிக்கச் செய்யும். இனிப்புள்ளது. பசியைத் தரும். வலிமை நிறைந்தது. கனமானது. காமத்தையளிப்பது. வீரியத்தை வளர்ப்பது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இவற்றை உட்கொள்ளும் நேரம்: உண்பதற்கு முன் தேங்காய் நீர் குன்மம், உஷ்ணம், களைப்பு ஆகியவற்றை

நீக்கும். பின்னர் அதைக் குடிக்கலாகாது. கற்பூரத்துடன் சேர்த்தால் குளிர்ச்சியுள்ளதாகும். இதமாகவும். இருக்கும்.

க்ஷயம், பட்டினி கிடத்தல், வழிநடத்தல், அதிகப் பேச்சு, கடும் உழைப்பு, வாதம், வெயில், தேகப்பயிற்சி, கபம் ஆகியவை உள்ளபோது தேங்காயின் நீர் மிகச் சிறந்ததாகும்.

தாமரை நீர் இரத்த நோய் பித்தம் பிடிப்பு ஆகியவற்றை உடனே நீக்கும். மயக்கம், நடுக்கம் ஆகியவற்றைத் தடுக்கும். எரிச்சல், தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

இனி தகாத நீர்களைக் காண்போம். கீழ்க்காணும் குறைப்பாடுகள் உள்ளநீர் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதல்ல.

பசு, காளை, குதிரை முதலியவற்றின் சிறுநீர் சாமம் சேர்ந்ததும், எலி, பிணம் ஆகியவற்றால் கெட்டுப் போனதும், கிருமிகள் நிறைந்ததும், சிறு புழுக்களால் கெட்டுப்போனதும், நச்சுத்தன்மையுடைய மரங்களின் கிளைகளில் பட்டுக்கொண்டிருந்ததும், வெகு நாட்களாகத் தேங்கியுள்ளதும், சருகு முதலியவை மேல்மிதக்க அடியில் இருந்ததும், புல் கட்டை முதலியவை மேல் மிதந்துள்ளதும், எண்ணெய் நிறமுள்ளதும், நுரை நிறைந்ததும், பசையுள்ளதும், பழைய தண்ணீருடன் கலந்ததும், சூரியனும் சந்திரனும் காற்றும் காணாததும், கனமானதும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க நீரல்ல. அதைக் குடித்தாலும், அதில் குளித்தாலும் தாகம், உப்புசம், மகோதரம், சுரம், மூலம், குதத்தில் முளை, கிரந்தி, சோகைபாண்டு, காசம், உஷ்ணம், நீரிழிவு, அரிப்பு, கட்டி முதலிய நோய்களைத்தரும்.

கெட்ட நீருக்கு மாற்று: குற்றமற்றநீர் இல்லாவிடில் வாவித்தண்ணீரை நெருப்பில் காய்ச்சியோ, சூரிய ஒளியில் காயவைத்தோ எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நன்கு காய்ச்சிய இரும்புக்குண்டை நீரில் அமிழ்த்தி ஆற்றுவது சிறப்புடையதாகும். கிருமிகளால்

கெடுக்கப்பட்டது. கெட்டியான துணியால் வடிகட்டப்பட வேண்டும். துர்நாற்றமுடைய நீரை வேர் முதலியவற்றையிட்டு வாசனை உண்டாக்க வேண்டும்.

கிராம்பு, விளாமுச்சி, கற்பூரம், கஸ்தூரி, சந்தனம் முதலியவற்றைப் பொடிசெய்து வாசனை யுண்டாகும்படி செய்யப்பட்ட நீர் நறுமணம் நிறைந்திருக்கும். எல்லா தோஷங்களையும் நீக்கும்.

சந்திரகாந்த நீர் தெளிவானது. இலேசானது. பித்தத்தைப் போக்குவது.

காலையில் நீர் பருகுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்: இரவின் முடிவில் குடிக்கப்படும் நீர் வழக்கமாக குடிக்கப்பட்டால் காசம், சுவாசம் அதிசாரம், காய்ச்சல், ஆண் குறியில் அடைப்பு, இடுப்புப்படை, நீரிழிவு, சிறுநீர்ச் சிக்கல் மூலம், வீக்கம், தொண்டை, தலை கழுத்து ஆகியவற்றில் தோன்றும் நோய், வாதம், பித்தம், கபம், களைப்பு ஆகியவற்றால் உண்டாகும் நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

மனிதன் சூரியன் தோன்றுவதற்கு முன் பதினாறு பலம் நீர்குடிக்க வேண்டும். அங்ஙனம் குடித்தால் வாதம் பித்தம் கபம் முதலியவற்றை வென்று நூறாண்டு உறுதியுடன் வாழ்வான்.

மேலும், இருண்ட இரவு முடியும் வேளையில் எழுந்து மூக்கு துவாரத்தின் வழியாக ஒரு மனிதன் தண்ணீரை உட்கொண்டால் கூரிய மதியும் கருடனுக்கு ஒப்பான வலிமை மிக்க பார்வையும், நரை திரை தொந்தி இல்லாமையும், நோயற்ற வாழ்வும் கொண்டு வாழ்வான்.

இரவு முடியும் வேளையில் குடிக்கப்பட்ட நீர் முடம், தொந்தி, நரை, பீனசம், குரல் கெடுதல், குருட்டுத்தனம் ஆகியவற்றைக் கொல்லுவதாகும், உடலை உறுதியுடையதாக்கும். பார்வையளிக்கும்.

சூரியன் மறையுமுன் ஆயிரம் குடங்களும் குடிக்கலாம். அது ஒரு சொட்டுப் போலாகும். அதனால் சூரியன் மறைந்தபின் ஒரு சொட்டு ஒரு குடமாகும்.

நீர் அஜீரணமுள்ள போது மருந்து போன்றது. ஜீரண சக்தி மிகுந்துள்ளபோது வலிமை தருவது. உணவில் அமிர்தம் போன்றது. இரவில் நஞ்சையொத்தது.

மலம், சிறுநீர், தழைகள் ஆகியவற்றின் நஞ்சு கலந்ததும் கொதித்துக் கொண்டிருப்பதும் நுரை மிகுந்துள்ளதும் உப்பு நிறைந்த பாசியால் மூடப்பட்டதும் கிருமிகள் இலைகள் சோறு முதலியவற்றால் குழம்பியதும் சந்திரன் சூரியன் ஒளி பெறாததுமான நீர் மிகவும் கனமானது. தோஷங்கள் நிறைந்தது. அவற்றைக் குடிக்கலாகாது.

பக்கசூலை, ஜலதோஷம், வாதநோய், ஜுரம், இருமல், உப்புசம், தோஷங்கள் உள்ளபோது குளிர்ந்த நீரை விட்டுவிடல் வேண்டும்.

தாது உறுதியற்றிருக்கும் போதும் இரத்தக் கொதிப்புள்ள போதும், வாந்தி, நீரிழிவு, நஞ்சு, நோய், மலச்சிக்கல், ஜீரண ஜுரம், தளர்ச்சி, வாத பித்த கபங்கள், சீர்கெட்ட நிலை ஆகியவை உள்ளபோது கொதித்து ஆறிய நீர் மிகவும் சிறந்ததாகும்.

கால் அளவு வற்றும்படிக் காய்ச்சப்பட்ட நீர் மிகவும் சிறந்தது. வாதத்தினால் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்குவது. பாதியளவு குறைந்தது வாதபித்தங்களைப் போக்கும். கால் பங்காகி விட்டது. மூன்று தோஷங் களையும் போக்கும்.

பனிக்காலத்தில் கால் பங்கு வற்றிய நீரும், சரத் காலத்தில் அரைக்கால் பாகம் வற்றியதும் மாரிக் காலத்திலும் வசந்தத்திலும் குளிரிலும் கோடையிலும் அரைப் பங்கு வற்றிய நீர் நன்மை தரும்.

பகலில் காய்ச்சப்பட்ட நீர் இரவில் ஜாட்டியத்தைப் பெறும். இரவில் காய்ச்சப் பட்டது. பகலில் அதே போலாகும். ஆகையால் இரவிலும் பகலிலும் அவ்வப்போது காய்ச்சிய நீரையே மனிதன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இரவில் உட்கொள்ளப்படும். வெந்நீர் வாயுவைப் போக்கும். கபத்தை விரைவில் அகற்றும். சுவை இன்மையை நீக்கும். உணவை செரிக்கச் செய்யும், செரிமானத்தை அதிகமாக்கும்.

ஒரு தண்ணீர் வேறிடத்தில் உண்டான தண்ணீருடன் கலக்கப்பட்டால் அஜீரணமுள்ளபோது குடிக்கத் தக்கதன்று.

மேலும் அதிக நீர் பருகுவதால் செரிமானம் குறையும். குறைந்த நீர் பருகினும் அதே குறைபாடாகும். அதனால் மனிதன் செரிமானத்தை அதிகரித்துக்கொள்ள அடிக்கடி குறைவாக நீர் குடித்தல் வேண்டும்.

மனிதன் தினமும் குளிர்ந்த நீரினால் மூன்று வேளையும் வாயையும் கண்களையும் நிரப்பிக்கொணடு வருவானாகில் அவன் கண்வலி முதலிய நோய்களால் துன்புறவே மாட்டான்.

பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பு உருண்டையைப் போட்டபின் உள்ள நீரும் அதே போல் காய்ந்த கல்லிடப்பட்டதுமான நீர் எல்லா தோஷங்களையும் போக்குவதாகும். இதமானது. எல்லா நோய்களையும் போக்குவது.

நீரென்பது மக்களின் உயிராகும். உலகமே நீர் மயமானது. அதனால் எது தடை செய்யப்பட்டாலும் நீர் தடுக்கப்படுவதில்லை.

தாகமுடையவன் மயக்கமடைவான். மயக்கம் உயிரைமாய்க்கும். எனவே கொஞ்சம் நீர்க்கொடுக்கப்பட விருந்தால் எங்கும் அதற்குத்தடை விதிக்கப்படுவது இல்லை.

பசியில் வரண்ட தொண்டையுடைய மனிதன் முதலில் பல கவளங்கள் உட்கொண்டபின் குளிர்ந்த நீரைப் பருகினால், இதயம் தொண்டையும் சுத்தமாகும். உணவு எளிதில் உள்ளே செல்லும்.

வறுக்கப்பட்ட உணவு எண்ணெய்ப் பசையுடன் உண்ணப்பட்டால் திருப்தி தருவதாகும். முதலில் திரவப்பொருளை உண்ணுதல் நல்லது. அதிகமாகத் தண்ணீர் பருகக்கூடாது. கடினமான உணவை இடையில் உண்ண வேண்டும். அப்போது எவ்வளவு வேண்டு மானாலும் பருகலாம். முதலில் திரவமும், பின்னர் கடினமானதும் கடைசியில் திரவமாகவும் உண்பவன் வலிமையையும் உடல் நலத்தையும் இழப்பதே இல்லை. அதே போல் உணவின் முடிவில் குடிக்கப்பட்ட நீர் வலிவைத் தரும். ஆனால் அதை அளவோடு பருக வேண்டும். உணவுக் கிடையில் நீர் பருகுபவர் சீரான உடலும், கடைசியில் பருகுவோர் பருத்தும், முதலில் பருகுவோர் இளைத்தும் இருப்பார்கள். நீரைச் சில நேரங்களில் சூடாகவும். குளிர்ச்சியுள்ளதாகவும். சில சமயங்களில் கொதித்துக் குளிர்ந்ததாகவும். மருந்துகளுடன் சேர்த்தும், உட்கொள்ளலாம். நீர் பருகுவது எப்பொழுதும் தடுக்கப் படவில்லை. நல்ல நிலையில் இருப்பவன் உணவுப் பொருள் இரண்டு பங்குகளாகவும், ஒரு பங்கு நீரும் உட்கொள்ளவேண்டும். வாயு சஞ்சரிப்பதற்காகவும் ஒரு பங்கு விடவேண்டும். பாடலி, சம்பகம் முதலிய பூக்களால் புதிய நீரை நன்மணமுள்ளதாக்கிக் குளிர்ச்சி யுடன் எப்பொழுதும் குடித்தல் வேண்டும். கோடை காலத்திலும் சரத் காலத்திலும் குளிர்ந்த நீரை மிகுதியாகக் குடிக்க வேண்டும். அப்படியின்றி மற்ற நேரங்களில் வாதமும் சிலேட்டுமமும் வருமென்பதால் குறைத்தே குடிக்கவேண்டும்.

மனிதன் உணவின்றிக்கூட வெகு நாள் இருக்கலாம். நீரில்லாவிடில் தாகத்தால் உடனே இறப்பான்.

இனி வெவ்வேறு மரங்களை எரித்துச் சூடாக்கிய நீரின் தன்மைகளை ஆராய்வோம்.

கந்தருவக்கட்டையால் சூடாக்கப்பட்ட நீர் மிகவும் கெட்டதாகவும் பொலிவின் அழிவு, இரத்தநோய், பித்தம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். (கந்தருவக் கட்டையென்பது ஆமணக்குக் கட்டையாகும்.)

பல்லாதகக் (சேரா மரத்தின்) கட்டையால் சுடப் பட்டது நன்மை தரும். இது வாதத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். நன்மையே தரும். வீரியம் பொலிவு ஆகிய வற்றை வளர்க்கும்.பலாச மரத்தினாலும் (முள்ளு முருங்கை) அத்திக்கட்டையாலும் சூடாக்கப்பட்ட நீர், புண் அரிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். கொழுப்பு, வலிமை, வீரியம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும். நாவல், ஆல், மா ஆகிய கட்டைகளால் சுட்ட குளத்து நீர் அறிவு, வலிமை, வீரியம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும். தோஷங் களைப் போக்கும். இலந்தைக் கட்டையால் சுட்ட வாவிநீர் கபத்தைப் போக்குமென்று கூற முடியாது. மற்ற தோஷங்களைப் போக்கும். காதிர (கருங்காலி) மரத்தால் சுட்ட நீர் இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றையகற்றும். திருப்தியளிக்கும். கோடைக் காலத்தில் இது மிகவும் சிறப்புள்ளதாகும். கடம்ப மரம், வேம்பு ஆகிய கட்டைகளால் சுடப்பட்ட ஆற்று நீர் இரத்த நோய் பித்த நோய் ஆகியவற்றை அகற்றும். தாத்ரீ (ஊமத்தை) கட்டையால் சுட்டது. வாதத்தையும் பித்தத்தையும் போக்கும். உடலுக்கு இளமை தரும். புஷ்கரக் கட்டையால் சுட்ட கிணற்று நீரும் அவ்விதமேயாகும். கர்கந்து மரத்தால் சுட்ட நீர் செரிமானத்தைச் சீராக்கு மென்று சுசுருதர் கூறுகிறார். யானை வணங்கி, அகத்தி, யானை வணங்கியின் தழைகள் ஆகியவற்றால் சுட்ட அருவி நீர் பல நோய்களையும் உண்டாக்கும். ஆவின் கட்டையாலும், அர்ச்சுன மரக்கட்டையாலும் சுடப்பட்ட நீர் மூளையையும் அறிவையும் வளர்க்குமென்று மைத்திரேயர் கூறுவார்.

பாத்திரங்களில் வைக்கப்படும் நீரின் தன்மை: தங்கப் பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்ட நீர் மிகுந்த சுவையுள்ளது. கடைசியில் குளிர்ச்சியுள்ளது. இலேசானது. மூன்று தோஷங்களையும் தணிக்கும். வீரியம் வலிமை அறிவு ஆகியவற்றைத் தரும். சுபமானது.

ஈயப்பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்ட நீர் பசையுள்ள தாகும். இனிப்புச் சுவையும் பெறும். கபத்தையும் வாயுவையும் தரும். செரிமானமளிக்கும்.

வெண்கலத்திலுள்ள நீர் அதிக உஷ்ணமுள்ளது. குடித்து முடியும் போது கடுத்த சுவையுடையதாகும். கனமானது. பித்த சிலேட்டுமங்களை வயதானவர் களுக்குத்தரும். அந்ததந்த காலத்திற்குத் தக்கவாறு மாறும்.

தாமிரத்தில் வைக்கப்படும் நீர் உஷ்ணமும் சுவையும் உள்ளது. வைத்தவுடன் கடுத்த சுவையுள்ளது. வயதான வருக்குப் பித்தத்தையும் மூலத்தையும் தரும். வாயுவை உடனே போக்கும்.

பித்தளைப் பாத்திரத்திலுள்ள நீர் கடுத்தது. சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். உடனே உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். நீரிழிவு நோயை வளர்க்கும் தன்மையுடையது.

இரும்புப் பாத்திரத்தில் வைத்த நீர் மிகுந்த கெடுதல் தரும். இரத்த பித்த நோய்களைப் போக்கும். அரிப்பையும் மூன்று தோஷங்களையகற்றும்.

மண்ணாலாகிய பாத்திரத்தில் காய்ச்சப்பட்ட நீர் உடலிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்க வல்லது. தாதுக் களைச் சீர் செய்து வீரியம், வலிமை, உடல் பொலிவு ஆகிய வற்றை வளர்க்கும்.

நஞ்சுள்ள உணவின் அறிகுறிகள்

சுரமுள்ளதும் நைந்து நீர்க்கசிவுள்ளது போன்றதும் வெகு நாட்கள் வைத்திருக்கப்பட்டதுமான சோறு நன்கு சமைக்கப் பட்டிருந்தாலும் செரிக்க வெகு நேரமாகும்.

நிலாவிலிருந்தது மயில்கண் போன்றதாகும். நைந்த தன்மையுள்ளதாகவும் ஆகிவிடும். இதன் மணமும் நிறையும் குறைந்துவிடும். இது மயக்கம் தலைசுற்றல் நீரிழிவு ஆகியவற்றைத் தரும்.

இளம் சூட்டிலானதும், அழுக்கு நிறைந்ததுமான வியஞ்சனங்கள் வெகு விரைவில் வரட்சியுடையதாகி விடும். மிகவும் கெட்டு விடும். இவற்றின் தோற்றமும் அடையாளமும் தெரியாதபடி மாறிவிடும்.

நுரை நிறைந்த நூலிழையுடையதும், நீர்க்குமிழி ஆகியவை உள்ள இடத்தில் உண்டானதும், இடையிடையே சுவையற்றதும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படத் தகுதியற்ற சுவை யுடையதுமான கரும்பும் காய் கறிகளும் நச்சுத் தன்மை யுடையதாகும்.

இஞ்சி, நஞ்சுள்ள பாலிலும் தயிரிலும் இடப் பட்டால் நீல நிறமுள்ளதாகவும் சாற்றில் சிவப்பாகவும் காணப்படும். மோரில் கறுப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை, நிறமுள்ளதாகும். நெய்யில் நீரின் நிறமுள்ளதாகும். மஸ்துவில் புறாவின் நிறமுடையதாகும். துஷோதகத்தில் கறுப்பாகும். வசை மஞ்சுவிலும் அவ்விதமேயாகும். திரவமான மருந்தில் பழுப்பு நிறமுள்ளதாகும். கஞ்சியிலும் நீரிலும் கறுப் பாகும். தேனில் பச்சையாகும். எண்ணெயில் சற்றுச் சிவக்கும். (இவ்வடையாளங் களைக் கொண்டும் அவை நஞ்சுள்ளவை என அறிக).

பழுக்காத பழங்கள் நைந்து விடும்.பழுத்தவை சற்றுச் சூடுடையதாகும். ஈரமாயும் காய்ந்ததுமான பொருள்கள் முறையே நைந்த நிலையும் மாறிய நிறையுமுண்டாகும். மிருதுவானவைகளும் கடினமானவைகளுக்கும் அவை களின் தன்மை மாறியிருக்கும்.

பூக்களின் முளை கிழிந்து விடும். வாட்டமும் வேறு மணமும் பெற்று விடும். ஓரங்களில் அழுக்குப் படியும். துணியின் நூலிழைகள் நைந்து விடும். தாதுக்கள் முத்து

கட்டைகள் இரத்தினங்கள் ஆகியவற்றில் அழுக்குப் படியும், மண்ணாலானவைகளில் பிசுபிசுப்பும் ஒளி இழப்பும் மினுமினுப்பும் தோன்றும்.

நஞ்சிடுபவனின் தன்மை

நஞ்சிடுபவன் கறுத்த நிறமும், உலர்ந்த முகமும் வெறுக்கத்தக்க தோற்றமும் உள்ளவனாக இருப்பான். எல்லாத் திசைகளையும் நோக்குவான். வியர்வையும் நடுக்கமும் உடையவனாக இருப்பான். அஞ்சுவான். தடுக்கி விழுவான். அடிக்கடி கொட்டாவி விடுவான்.

நஞ்சு கலந்த உணவை நெருப்பிலிட்டால் அது வெடிக்கும். அதன் ஜுவாலை மயில் கழுத்துப்போல் அல்லது மங்கலாக இருக்கும். கொடுமையான மணம் இருக்கும். இதை உண்ட ஈக்கள் இறக்கும். பார்த்த அல்லது உண்ட காகத்தின் குரல் கம்மும் கிளி முதலியன இதைக் கண்டவுடன் கூக்குரலிடும். அன்னத்தின் நடை தடங்கும். சகோரப் பறவையின் கண்ணில் ஒளி மங்கும். க்ரௌஞ்சத் (அம்பில்) திற்கு போதை ஏற்படும். புறா, குயில் சக்கிரவாகம் முதலியவை உயிரை இழக்கும். பூனை உத்வேக மடையும். குரங்கு சிறுநீர் கழிக்கும். மயில் மகிழ்ச்சி அடையும். ஆனால் அதன் ஒளி மங்கும். இவையனைத்தையும் கொண்டு சோற்றில் நஞ்சு இருப்பதை உணர்ந்து அதை விடல் வேண்டும்.

இதனால் சிறு ஜந்துக்கள் இறக்காவிட்டாலும் வெளிப்படையாக அரிப்பு எரிச்சல் உஷ்ண ஜுரம் வலி கட்டிகள் தூக்கம், நகம் மயிர் உதிர்தல். சோகை, நீரிழிவு ஆகியவை தோன்றும்.

ஒன்றுக்கொன்று விரோதமான பொருள்கள் நஞ்சுக்கு ஒப்பாகும்.

விரோதமுள்ள பொருள்கள்

நீர்நிறைந்த தாழ்ந்த நிலத்தில் உள்ள மிருகத்தின் இறைச்சி, உளுந்து பால் தேன் உயர்ந்த இடத்தில்

கிடைப்பவை, தாமரைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, வெல்லம் ஆகியவற்றின் எதிரியாகும். குறிப்பாகப் பாலுக்கு மீனும் மீன்களில் சிலீசமும் எதிராகும். புளிப்பான எல்லாப் பழங்களும் பாலுக்கு எதிராகும். அதேபோல் கொள், காட்டு வரகு, கோத்திரவம் பயறு ஆகியவை ஆகும். கடுக்காய், முள்ளங்கி ஆகியவற்றைத் தின்றவுடன் பால் அருந்தலாகாது.

பன்றி இறைச்சியை முள்ளம்பன்றியின் இறைச்சி யுடன் உண்ணக்கூடாது. பிருஷதம் என்ற மானையும் கோழியையும் தயிருடன் உண்ணலாகாது. பித்தமுள்ள பொருளுடன் வேகாத இறைச்சியை உண்ணலாகாது. உளுந்து வடையுடன் முள்ளங்கியை உட்கொள்ளக் கூடாது. குசும்பக் கீரையுடன் ஆட்டின் இறைச்சி யையும், தாமரைக் கிழங்குடன் உயர்ந்த இடத்தில் கிடைப்ப வற்றையும் உளுத்தம் பருப்பு, வெல்லம், பால், தயிர், நெய் ஆகியவற்றுடன் லகுசக் காயையும் வாழைப் பழத்துடன் மோரும், தயிருடன் பனம் பழத்தையும், தானியங்களையும் மிளகையும் தேனுடனும் காகமாசியை வெல்லத்துடனும், மீனை வேகவைக்கப்படும் இஞ்சி யுடனும் சமைக்கப்பட்ட சோற்றை வேறு பாத்திரத்திலோ அல்லது வெண்கலத்தில் இரவு முழுவதும் வைக்கப் பட்டதையோ, மீன் எண்ணெய் ஆகியவற்றுடன் சமைக்கப்பட்ட திப்பிலியையும் உட்கொள்ளக்கூடாது .

வெண்கலத்தில் பத்து நாட்கள் வைக்கப்பட்ட நெய்யையும், வறுக்கப்பட்ட ஆண் கோழியையும் மோரில் சமைத்த காம்பில்லத்தையும், பாயசம் கிருசரம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து உண்ணலாகாது.

தேன், நெய், இறைச்சியின் சாறு, எண்ணெய் அல்லது தண்ணீர் ஆகியவை சமமாகவோ ஒவ்வொன் றாகவோ இரண்டு மூன்று சேர்த்தாலோ ஒன்றுக்கொன்று எதிராகும்.

தேனும் நெய்யும் ஒரே அளவுள்ளதாக அதற்கு அனுபானமாக வான நீரை உட்கொண்டால் விரோத முடையதாகும்.தேனும் புஷ்கரத்தின் விதையும், தேனும் மானின் இறைச்சியும் சர்க்கரையால் செய்யும் பண்டமும் எதிராகும். மாவின் கஞ்சியின் பின் குடிக்கப்படும் பாயசமும், கடுத்த சுவையுள்ள எண்ணெயும் கீரையும் எதிராகும். எள்ளின் பொடியுடன் சமைக்கப்பட்ட பசளைக் கீரை எதிராகும். கள்ளுடன் சேர்ந்த கொக்கின் இறைச்சியும் குல்மாஷமும் எதிராகும். இது பன்றியின் இறைச்சியின் சாற்றோடு வதக்கப்பட்டால் உடனே உயிரைப் போக்கும். அதேபோலச் சிட்டுக் குருவி, மயில், உடும்பு, லாவகம், பிஞ்சலம் ஆகியவை ஆமணக்குக் கட்டையின் நெருப்பில் சமைக்கப்பட்டு எண்ணெயில் வதக்கப்பட்டால் உயிரைப் போக்கும். சிங்கத்தின் இறைச்சியைக் குதிரை இறைச்சியுடன் மஞ்சள் கலந்து மஞ்சள் கட்டையின் நெருப்பில் சமைத்தால் உடனே கொல்லும் தன்மை பெறும். இதே இறைச்சி, சாம்பல், தூசியுடன் ஈயுடன் இருந்தாலும் உயிரைப் போக்கும்.

ஒரு பொருளின் குறையைக் கண்டு அதை உடனே அடியோடு விட்டு விடல் கூடாது. அதற்கு எதிரான பொருளைச் சேர்த்து அதன் தோஷத்தைத் தணித்தலோ தூய்மைப் படுத்தலோ செய்வது நல்லதாகும்.

நல்ல உடற் பயிற்சியுள்ளவர்களுக்கும் மிகுதியான செரிமானமுள்ளவர்களும் இளைஞர்களும் வலிமை யுள்ளவர்களும் விரோதமுள்ள பொருள்களும் உண்டால் துன்பமடைய மாட்டார்கள். அவற்றைக் குறைத்து உட்கொண்டால் அவை உடலில் கலந்து விடும்.

உணவு மாற்றம்

பத்தியமானவற்றையோ அபத்தியமான வற்றையோ விடுவதற்குரிய முறைகள் கூறப்படுகின்றன.

பழகிட்ட (உடலில் கலந்து விட்ட) பத்தியமான பொருள்களையோ அதற்கு எதிரானவைகளையோ முதலில் கால் கால் பாகமாகவோ, அதில் கால் பாகமாகவோ விட வேண்டும். அதே போல் இதமான வற்றை ஒன்று விட்டோ இரண்டு மூன்று விட்டோ உட்கொள்ள வேண்டும். பழக்கப்பட்ட நல்லதையோ தீயதையோ ஒரேயடியாக விட்டால் உடலில் ஒன்றிக் கலக்கும் முறையில் பெரும் மாற்றங்களும் ஏற்பட்டுத் தீய விளைவுகளும் ஏற்பட்டுவிடும்.

அதாவது நன்கு பழகிவிட்டால் உடலில் ஒன்றி விட்ட பத்திய மில்லாத (தீங்கு விளைவிக்கும்) உணவைக் கால் பங்காகவோ அல்லது பதினாறில் ஒரு பங்காகவோ விடவேண்டும். அதே முறையில் எவ்வளவு புதிதாக அபத்தியமானதை விடுகிறோமோ அதே அளவில் பத்தியமானதை உட்கொண்டு வரவேண்டும். அதாவது தினமும் உண்ணப்படும் உணவில் எவ்வளவு அபத்தியமான உணவு குறைகிறதோ அதைப் பத்தியமான உணவிலும் நிறைவு செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒன்று விட்டு என்பதற்குப் பொருள் இடையில் ஒரு நாள் இரண்டு நாள் மூன்று நாள் வேறு வகையான உணவு உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதாவது கால் பங்கு விடும்போது முதல் நாள் அபத்தியமான உணவு மூன்று பங்கும் பத்தியமானதில் ஒரு பங்கும், இரண்டாம் நாள் நான்கு பாகங்கள் அபத்தியமும் மூன்றாவது நாள் முதல் நாளைப் போலும் உண்பது ஒன்றுவிட்டு உண்பதாகும். நான்காவது நாள் இரண்டு பங்கு பத்தியமான உணவும் இரண்டு பங்கு மற்றதும் உட்கொள்ளவேண்டும். ஐந்து ஆறாம் நாட்களில் மூன்றாம் நாள் போல உண்ணவேண்டும். ஏழாவது நாளில் நான்காவது நாள் போல, இது இரண்டு விட்டதாகும். எட்டாவது நாளில் அபத்தியம் ஒரு பங்கும் பத்தியம் மூன்று பங்கும், ஒன்பது பத்து

பதினொன்றில் ஏழாவதுபோல், பனிரெண்டாம் நாளில் எட்டாவது நாள்போல் என்பது மூன்று விட்டதாகும். பதின்மூன்றாம் நாள் நான்கு பங்குகளும் பத்தியமானதைக் கொள்ள வேண்டும். பதினான்கில் பனிரெண்டைப்போலப் பதினைந்தில் பதின்மூன்றாம் நாள் போல, கால் கால் பாகமாக அபத்தியத்தை விட்டு நல்ல உணவைப் பழக்கிக் கொள்ளும் முறை இதுவாகும். பதினாறில் ஒன்றாகவிடும் பழக்கத்தில் ஒன்றுவிட்டு இரண்டுவிட்டு மூன்றுவிட்டு உட்கொள்ளுவதை மூன்று முறை திருப்பவேண்டும். பின்னர் ஒன்று விட்டுச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு அறுபத்து மூன்று நாட்களில் பதினாறு பங்குகளும் பூர்த்தியாகும்.

அளவு, பிற பொருளுடன் சேர்தல், தொழில், இடம், காலம் முதலியவற்றின் அடிப்படையில் எல்லாப் பொருள்களுக்கும் அந்தந்த தன்மை கிடைக்கும். ஆகையால் பொருளின் நன்மை தீமைகள் நிச்சயமானதென்று கூறமுடியாது. ஒரு பொருளை ஒரு சிறு அளவோடு பழக்கமாக உட்கொண்டால் அதே பொருளால் உண்டாகும் நோய்களையே அது போக்கிவிடும். நஞ்சும் கொஞ்சமாக உட்கொள்ளப்பட்டால் அமிர்தத்திற் கொப்பாகும். மிகக் குறைவாகவோ அதிகமாகவோ உண்ணுதல் ஏராளமான வாயுவை உண்டாக்கும்.

ஒரே அளவில்லாத தேனும் நெய்யும் நஞ்சாகும். உப்புள்ள பண்டம் புளிப்புச் சாற்றுடன் கலந்தால் உடனே மிகுந்த சுவையுள்ளதாகும். காகதிக்தம் எனப்படும், உத்துண்டகி திண்டகத்துடன் சேர்க்கப்பட்டால் அதன் கசப்புத்தன்மை இனிப்பாகும்.

கோத்திரவம் என்ற தானியம் ஊந்தண்ணீரையும் பித்தத்தையும் போக்குவது. ஆனால் எரிச்சலை உண்டாக்காத பொருள்களுடன் கலந்தால் அவற்றையே கொடுக்கும். குஷ்டத்தை உண்டாக்கும். எள் சேரா

மரத்துடன் சேர்ந்தால் அதைக் கொல்லும். வெல்லம் செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். இஞ்சி முதலியவற்றுடன் சேர்ந்தால் அதைப் போக்கும். பால் உயிர் கொடுப்ப தாகும். ஆனால் ஒரு துளி நஞ்சு அத்துடன் கலந்தால் உயிரைப்போக்கும்.

ஒரே இடத்திலிருப்பதும், ஓடிக்கொண்டிருப்பது மான நஞ்சு ஒரே தன்மை (உயிரைப் போக்குவது) உடையதாக இருப்பினும் ஒன்றையொன்று கொன்று விடும். சத்துமாவு வாதத்தைக் கொடுக்கும். வரட்சி யுடையது. ஆனால் அதையே திரவமாக்கிக் குடித்தால் திருப்தியுண்டாகும். மணி மந்திரங்கள் முதலியன அவ்வப் பொழுது கையாளப்படாவிட்டாலும் அதனதன் செயலைச் செய்யும். இஞ்சியிலிருந்து உண்டாகும் சுக்கு பாடம் செய்யப்படுவதால் இலேசாகிவிடும். இலேசான மாவின் உருண்டையாக ஆக்கப்பட்டால் கனமாகும். இலேசான சிறப்புச்சம்பா அரிசி வறுக்கப்பட்டாலும் உடைக்கப் பட்டாலும் கனமாகும். பிசைந்த அரிசியின் மாவு கோதுமையைவிடக் கனமாகிவிடும். கனமானதும் பித்தத்தை அளிப்பதுமான நெல்லிலிருந்து கிடைக்கும் பொரி இலேசாகவும் பித்தத்தைப் போக்குவதாகவும் அமையும். பிடிப்பையுண்டாக்குவதும் இலேசானது மான பயறிலிருந்து குல்மாஷம் செய்யப்பட்டால் மலமிளக்கி யாகவும் கனமாகவும் ஆகிவிடும். மிகவும் பிடிப்பை யுண்டாக்கும். மோர் முறிக்கப்பட்டால் இதற்கு எதிராகும். வெறும் வெல்லத் தண்ணீரைவிட வெல்லப் பானகம் சிறுநீரை அதிகரிக்கச் செய்யும். வெல்லமும் தயிரும் சேர்ந்தால் மிகவும் கனமாகும். அதுவே ரசாலாவாக்கப்பட்டால் இந்திரியத்தை வளர்ப்பதாகும். கனமானதும் சோகையைக் கொடுப்பது மான தயிரை மத்தினால் கடைந்தால் கிடைக்கும் மோர் வெண்ணெய் எடுக்கப்படா விட்டாலும் சோகையைப் போக்கும். இலேசாகும்.

இறுகிய நெய் கெடுக்கும். உருக்கியது வெண்ணெயின் தன்மையுடையதாகும். கண்ணுக்கு நன்மை தரும். கோதுமை எண்ணெயில் பக்குவம் செய்யப்பட்டால் பார்வைக்குத் தீங்கு செய்யும். தோஷங் களைத் தரும். முள்ளங்கி வேக வைக்கப்பட்டால் அதே தோஷங்களை நீக்கும். நஞ்சைப் போக்கும். மாட்சிகம் என்னும் வகையைச் சேர்ந்த தேன் சூடாக்கப்பட்டால் நஞ்சாகிவிடும். கெட்ட பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்ட திராட்சை புளிப்புள்ளதாகவும் தோஷங்களைத் தருவ தாகவும் ஆகிவிடும். எள் சுத்தமானது. பூசிக்கொண்டால் குளிர்ச்சி தருவது. அதன் எண்ணெய் சுத்தமானது. முறிக்கப் பட்ட எண்ணெய் மிகவும் குளிர்ந்ததாகும். தயிருக்கு வீக்கம் தரும் தன்மையுண்டு. ஆனால் மோருக்கும் வெண்ணெய்க்கும் அந்த தன்மை கிடையாது. தயிர், பால், சரீரம் பாலைவனத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஒன்றிவிடும். கிழக்கு நாட்டில் வசிப்பவர்களுக்கு ஸைந்தவத்திலும் ஆந்திரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு காரம் பழகிப்போன தாகும். எண்ணெய், கிழங்கு, வேர் ஆகியவையும் மலய நாட்டிலும் கொங்கணத்திலும் பழகியவை புதிய வெண்ணெயும் அத்தகையதேயாகும். அவந்தியில் கோதுமை பழக்கத்தினால் ஒன்றிவிட்டதாகும். வால்லீகர், வல்லவர், சீனர், சுளுகர் யவனம், சகர் ஆகியோர் இறைச்சி, கோதுமை, தேன் ஆயுதங்களால் வெட்டப்படுபவை. தீயிலிடப்பட்டவை ஆகிய வற்றைப் பழக்கிக் கொண்டவர். சிலருக்குக் கள்ளும் மாமிசமும் அதே போலாகும். சிலருக்குக் கஞ்சியும், சாறும் பருப்பும் பழகி விட்டதாகும்.

சிலருக்குக் கோதுமையும் சிலருக்குச் சாலி எனப்படும் நெல்லும் அவ்விதமாகும். சில பொருள்கள் விரோதமுள்ள பொருள்களைச் சேர்ந்தவுடன் இதமாகிவிடும். சோறு, குடிக்கப்படுபவை, மருந்து ஆகியவை அவரவர்களுக்குள்ள தோஷங்கள் அளவு

காலம் முதலியவற்றின் அடிப்படையில் உடலில் கலந்துவிட்டிருந்தால் அது வலிமை தரும். தோஷங்களை உண்டாக்காது. பசுவின் பால் முதலியன சிலருக்கு மலமிளக்கியாகிவிடும். சிலருக்கு அதுவே மலத்தைக் கட்டும். குறைந்த செரிமானமுடையவன் கபம், வாதம் மிகுந்தவனாக இருக்க மாட்டான். நஞ்சைப் போக்கும் பாலினால் சிற்சில உடலில் நஞ்சு வளரும். பருத்தவன், வயதானவன், குழந்தை ஆகியவருள் வாந்தி நல்லதல்ல. பக்குவப்படுத்தப்படாத மோர் கபத்தைப் போக்கும். ஆனால் அதுவே, அடிக்குடலிலும் கழுத்திலும் கபத்தை உண்டாக்கும். தேனும் கர்ஜூரமும் வாதத்தைப் போக்கும். ஆனால் அடிவயிற்றில் வாதத்தை உண்டாக்கும். மயில் இறைச்சி பத்தியமில்லாதது. ஆனால் அதுவே காது குரல் ஆயுள் கண் முதலியவற்றுக்கு நன்மை தரும். தொடுவதால் குளிர்ச்சி தரும் பொருள் கண்ணுக்கு நன்மை தரும். உஷ்ணமானது. காதுக்கு நன்மை தரும். பால் குளிரக் குளிர நன்மை தரும். ஆனால் தயிர் நேர்மாறானதாகும். அதிக நேரம் வைக்கப் பட்டிருந்த நெய் பால் போன்று ஆகிவிடும். பாலும் தயிரும் வாதத்தைப் போக்கும். ஆனால் ஆட்டினுடையது வாதம் கொடுக்கும்.

அழலையும் புளிப்புமுள்ள மோர் மலச் சிக்கலையும் உண்டாக்கும். புளிப்பு மட்டுமே உடைய தானால் வாதத்தைப் போக்கும். நீரில் அமிழ்தல் பகலில் தூங்குதல் கோடைக்காலம் தவிர மற்ற நேரங்களில் செய்யலாகாது. வெயில் முதலியவை சீராக இருப்பினும் வாதம் முதலியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும். வரட்சியோ, பசையோ வலிமையோ காலங்களுக்கு ஏற்றவாறு மாறும். சுவையும் மாறும். காசமாசி உடலுக்கு மிகுந்த நன்மை தருவது. அதுவே வெகுநாள் வைக்கப்பட்டிருந்தால் நஞ்சாகும். இளம் முள்ளங்கி தோஷங்களைப் போக்கும். முற்றியது

தோஷங்களைத் தரும். பத்தியமான உணவு கூட கண்ணோய் உள்ளவர்களுக்கு அபத்தியமாகும். வறண்ட சத்து மா நல்லதல்ல. நீரிழிவுடையவருக்கு அதுவே இதமாகும். குன்ம நோய் உள்ளவனுக்குப் பாலும் தயிரும் ஹபுஷா முதலியவற்றுடன் சேர்ந்தால் இதமானதாகும். வாதத்தைக் கொடுக்கும். தேன் வாதம் அதிகமான நிலையிலும் மழைக் காலத்திலும் இதமானது.

கள்ளுக்கு அதே கள்ளும், நஞ்சுக்கு வேறு நஞ்சும் மாற்றாகும். ஈரமுள்ள தாழ்ந்த இடங்களில் கிடைக்கும் நெய் பனிக்காலத்தில் வலிமை தரும். பூண்டின் சாற்றைக் குடித்தால் உண்டான தாகம் வியர்வையால் தணியும். பகலில் தூங்கினால் உண்ணப்பட்டது, மறுநாள்தான் செரிக்கும். அன்று செரிக்காது. வயிற்றில் வாயு செரிமானம் தரும். கொழுப்பும் மூலமும் இருந்தால் அதுவே செரிமானத்தைக் கெடுக்கும். ஈயின் மலம் வாந்தியை நிறுத்தும். ஆனால் ஈ வாந்தியை உண்டாக்கும். மோர் தோஷங்களை எவ்வகையிலும் போக்கிவிடும். சீத பேதி உள்ள போதோ வயிற்றில் புண் உள்ள போதோ தோஷங்களைக் கொடுக்கும். பீனசம், சுவாசம், காசம் உள்ள நேரத்தில் சமைக்கப்பட்டதுதான் நன்மை தரும். இவ்வாறு பொருள்களின் நுணுக்கமான தன்மைகளைக் கண்டுகொள்க. அவற்றில் சிலவற்றைத்தான் இங்கே காட்டியுள்ளோம். இவ்விதமே மற்றவைகளையும் அறிஞர்கள் ஓர்ந்து அறிந்து கொள்வார்களாக.

பத்தியத்தையும் அபத்தியத்தையும் மாற்றுதல்

தேங்காயுடன் அரிசியும் மாவுடன் பாலும் நன்மை தருவன. கொடி எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் நெய் கலந்தாலும், வாழையுடன் நெய்யும், கோதுமையுடன் கக்கரியும் மிகுதியான கக்கரியும், மிகுதியான இறைச்சியுடன் கஞ்சியும் ஆரஞ்சுடன் வெல்லமும். கோத்திரவத்துடன் சேப்பங்கிழங்கும் மிகுந்த நன்மை பயக்கும்.

பிரியால பழத்துடனும் கூழான சோற்றுடனும் நீரும், உளுந்துடன் இஞ்சியும், பாலால் செய்யப்பட்ட பொருளுடன் கற்கண்டும், புளிப்புடன் சேர்ந்த பொருளுடன் சூடான நீர் கலந்த மோரும், மீன் இறைச்சி யுடன் மாம்பழமும் அஜீரணத்தைப் போக்கும். மிகுதியாகக் குடித்துவிட்டால் தேன் கலந்த நீரும், புஷ்கரத்தில் உண்டான எண்ணெய்க் கடுத்த பொருளும் சிறந்த மாற்றாகும். மற்றவைகளை அனுபவத்தைக் கொண்டு அறிந்துகொள்க.

பாலுடன் வாழையும், வாழையுடன் நெய்யும், நெய்யினால் செய்த பண்டங்களுடன் எலுமிச்சைச் சாறும் அவற்றால் உண்டாகும் துன்பத்தையகற்றும். உப்புக்கு உப்பே மாற்றாகும். அரிசியின் களைந்த நீரும் அதற்கு நல்லதாகும். தேங்காயையும் பனங்கிழங்கையும் அரிசி உடனே செரிக்கச் செய்யும். சிலர் அரிசியைப் பால் கலந்த நீரும் செரிக்கச் செய்யும் என்று கூறுவர்.

மாதுளை, நெல்லி, பனை, தும்பை, பெரியமாதுளை, லவலீ பழங்களை மகிழம் பழத்துடன் சமைத்தல் வேண்டும். மகிழம் பழம் தன் விதையுடன் பக்குவமாகும்.

இலுப்பை, வில்வம், ராஜாம்ரம், கெட்டியான பேரீச்சை, விளாம்பழம் ஆகியவை பக்குவமாக வேப்பங் கொட்டையின் சாற்றுடன் உட்கொள்ளப் படவேண்டும். வெள்ளைக் கடுகு மாதுளையின் விளைவை அழிக்கும்.

தாமரைக் கிழங்கு, ஈச்சை, ஹாரஹூரா, கசேரு கடைச்சர்க்கரை ஆகியவை செரிக்க இஞ்சி பயன்படும். சாறு குறைந்தவை செரிக்கப் பால் பயன்படும்.

ஆம்ராதகம், அத்தி, அரசு, பிலட்சம் எனப்படும் விழுது நிறைந்த ஆல் ஆகியவற்றின் பழங்களைப் பழைய நீர் பக்குப்படுத்தும். மாம்பழத்தைச் செரிக்க வைக்க ஸௌவர்ச்சலம் பயன்படும்.

இலந்தைப் பழத்தை வெந்நீர் வேக வைக்கும். பழகிய நெல்லிக்கனிக்கு ஒரு கறுங்கடுகு போதுமானது.

மகிழையைச் செரிக்க வைக்கச் சீரகமும், விளாம்பழம் செரிக்க சதகுப்பையும் உபயோகப்படும். வில்வத்தையும் நாவல் பழத்தையும் சுக்கு செரிக்கச் செய்யும். தும்பை சர்க்கரையைச் செரிக்க வைக்கும்.

பலா நெல்லியைச் செரிக்க வைக்க வேங்கை விதையைக் கொள்ள வேண்டும். எல்லா வகையான பழங்களையும் ஆல், தும்பை ஆகியவை செரிக்க வைக்கும். பலாவைச் செரிக்க ஈரமுள்ள மாங்கொட்டையும், ரசாலத்தைச் செரிக்க வைக்க விதை நெல்லரிசியும், வடைகள் செரிக்க நீருடன் உள்ள ஓமமும் அதே வறுத்த அரிசியையும் செரிக்கச் செய்ய உதவும்.

குந்துருகம் என்ற வாசனைப் பொருள் கம்பு, பாகல், கத்திரி, மூங்கில், முளை, முள்ளங்கி, நீர் நிறைந்த இடத்திலுள்ள பசளை, சுரை, புடல் ஆகியவற்றைப் பக்குவமாக்க வெள்ளைக்கடுகு மிகவும் சிறந்ததாகும். புடல், மூங்கில் முளை, பாகல், சுரை முதலியவற்றை உண்டபின் பூவரசன் சாற்றை உப்புடன் உட்கொண்டால் சாப்பிட்ட அளவு மறுபடியும் உட்கொள்ளும் விருப்பம் உண்டாகும்.

சக்கிரவர்த்திக் கீரை, வெள்ளைக்கடுகு ஆகியவை வெள்ளைக் கருங்காலியால் உடனே செரிக்கும். சேனை, ஆரஞ்சு ஆகியவற்றை வெல்லம் செரிக்க வைக்கும். உருளைக்கிழங்கை அரிசியின் கழிநீர் செரிக்கச் செய்யும்.

இதுவரை நாம் குறிப்பிடாத கீரைகளையும் பூக்களையும் பழங்களையும் கஸ்தூரி செரிக்க வைக்கும். ஆனை வணங்கியை நீர் செரிக்க வைக்கும். அதைக் கடல்நீர் விரைவில் செரிக்கச் செய்யும்.

நெய் எலுமிச்சையாலும், கழிநீராலும் மோராலும், செரிக்கும். எல்லாக் கீரைகளும், காரத்தினாலும் காரம் சேர்த்த எள்ளாலும் செரிக்கும்.

உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கப்பட்ட கஞ்சி மாவையும் செரிக்க வைக்கும். யவ தானியத்தையும் சூகத்தையும் நெய் செரிக்க வைக்கும். மாமிசத்தை வெந்நீரைக் கொண்டு செரிக்க வைக்க வேண்டும்.

சாமை, காட்டில் உதிர்ந்த நெல், எள், மணக்கத்தை, ரவை, தினை, யவம் ஆகியவற்றைக் கடைதல் வேண்டும். கொள், புளி ஆகியவை செரிக்க எண்ணெய் உட்கொள்ளப் பட வேண்டும்.

கோதுமை, உளுந்து, காராமணி, பயறு, யவம், துவரை ஆகியவற்றை ஊமத்தை செரிக்கச் செய்யும். மாதுளை ஒரு நொடியில் செரிக்க வேண்டுமென்றால் அது உப்பினால் முடியும்.

கற்பூரம், பாக்கு, வெற்றிலை, காஷ்மீரம், ஜாதிக்காய், பத்திரி, எள் முதலியவற்றில் கிடைக்கும் எண்ணெய் இவையனைத்தும் கஞ்சியினால் செரிக்கும்.

கரிக்கும் நீரையோ அல்லது இறைச்சியின் சாற்றையோ கரும்புச் சாற்றையோ இஞ்சிச் சாறுதான் செரிக்க வைக்குமென்று அறிஞர் கூறுவர்.

எருமைப்பாலில் சிந்துஜம் என்ற உப்பும், கிருசரம் செரிக்க ஸைந்தவமும், வேகாத சோற்றுக்குக் கஞ்சியும் செரிமானத்தை உண்டாக்க உதவும்.

இறைச்சியுடன் மீனிறைச்சியும் உண்ணுவோர் அரிசிக் கஞ்சியை உட்கொண்டால் சுகமாக இருக்கலாம் என்பதில் வியப்பில்லை. மீன் இறைச்சி வெறும் தீயில் வெந்த இறைச்சியால் செரிக்கிறது என்பதுதான் வியப்பாகும்.

புறா, மாடப்புறா, மணிப்புறா, கபிஞ்சலம் முதலிய வற்றின் இறைச்சிகளை உண்ட பின் வெண்கலத்தில் மாவைக் கரைத்துக் குடித்தால் சுகமடைவர் என்பது பல தடவை காணப்பட்ட உண்மையாகும்.

பசுவின் பால் சற்றுச் சூடான வடிகஞ்சியாலும் மாம்பழம் சுக்கு மிளகு திப்பிலி இம் மூன்றுடன் சேர்ந்தாலும் செவ்வரளி, பெண்ணின் பால், தயிர் ஆகியவை சங்குப் பொடியால் செரிக்கும்.

துவரையின் குறையைச் சுக்கும், ஆரஞ்சு கொடி எலுமிச்சைகளின் செயலை கோத்திரவம் என்ற தானியமும் செரிக்க வைக்கும்.

சந்தனம் (மலையில் கிடைக்கும்) சிவப்புச்சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றால் கிழட்டுத்தனமும் அதனால் உண்டாகும் மாறுதலும் இல்லாது போகும்.

வடை வேஸவாரத்தாலும், பேணி கிராம்பினாலும் பப்படம் முருங்கை விதையினாலும், லட்டு அதிரசம் முதலியன. முறுக்கு, வடிகஞ்சி ஆகியவை திப்பிலி யாலும் செரிக்கும்.

முள்ளம்பன்றி, உடும்பு, கண்டகம் என்ற மீன் ஆகியவை பல வகையான எண்ணெயினாலும் பன்றி ஆமை ஆகியவை காரத்தினாலும், பாயசம் பயறுடன் சேர்ந்த திரிகடுகத்தாலும் ஆரநாளம் கடலுப்பினாலும் செரிக்கும்.

பொன்னை நெருப்பில் ஆழமாக வைத்துப் பல தடவை நீரில் அப்படியே அமிழ்த்தி எடுத்து அந்த நீரைப் பருகினால் வெகு நாட்களாக உள்ள அஜீரணத்தையும் போக்கிவிடும்.

பூசணி, தற்பூசணி, வெள்ளரி, சீனாகதம் இவை யாவையும் புங்கன்கொட்டைச் சாற்றினால் எரிக்கப்

படும். பழைய நெல்லி நீரின் வேகத்தைப் பெண்ணின் முடியிலிருந்து பெருகும் நீரினால் போக்கடிக்கலாம். அஜீரணத்தால் ஏற்படும் தீங்குகளைச் சுக்கு, தனியா ஆகியவற்றின் நீர் நீக்கும்.

கடுமையான உழைப்பிற்குப்பின் மானின் இறைச்சி நன்மை தரும். கலவிக்குப் பின் காற்றாடப் படுத்தல் உப்புடன் சமைக்கப்பட்ட ஆட்டின் காயைப் பாலுடனும், திரிகடுகத்துடனும் உட்கொள்வதும் நன்மை தரும்.

பசையும், அஜீரணமும் உள்ள நோயாளிகளுக்குப் பயறின் மாவும், வைரேசகம் உள்ளவர்களுக்குக் கோரைக் கிழங்கும் நன்மையளிக்கும். உளுந்து, முட்டை ஆகியவை எலுமிச்சையால் செரிக்கும். சூரணம் சேர்ந்தால் புளியும் தனது புளிப்பை விடும்.

மாவான சோற்றுடன் வெந்நீர் கொடுக்கவேண்டும். முறளஞ்செடியின் தண்டுடனும் இதைக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். மாம்பழத்தின் தீங்கையும் தேன் நீரினால் உண்டாகும். அஜீரணத்தையும் கடுக்காய் போக்கும். சேப்பங்கிழங்கு கோத்திரவத்தினால் உண்டான தீமையையும் கற்கண்டு உளுந்துச் சோற்றினால் வரும் மாற்றங்களையும் அகற்றும்.

வெற்றிலையுடன் கவனமில்லாமல் இடப்பட்ட சுண்ணாம்பினால் நாக்கு வெந்துவிட்டால் வெள்ளைச் சர்க்கரை, எண்ணெய், இலந்தை ஆகியவற்றால் அதை மாற்றி வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டுமென்று கூறப்படுகிறது.

சூட்டுடன் குளிர்ச்சியையும், குளிர்ச்சியுடன் சூட்டையும், புளிப்புடன் உப்பையும் சேர்ப்பது சிறப்புடையதாகும். எண்ணெயுடன் காரத்தைச் சேர்ப்பது நல்லது. அதிகமாக வாந்தி இருக்கும்போது வெள்ளைச் சர்க்கரை நல்லதென்று காசிராஜன் கூறுகிறார்.

வாயிலுள்ள நோயைக் குளிர்ந்த நீர் போக்கும் கண்ணோயை முலைப்பால் போக்கும். புகை நோயை ஏலக்காய் நீர் அகற்றும். அதிக பேதியால் துன்பம் அடைவோர்க்கு நெல்லிக்கனி நன்மை தரும். காதடைப்பில் எள்ளின் எண்ணையால் காதை நிரப்புவது நல்லது. கவளத்தில் துன்பம் வந்தால் அதை ஈரமாக்கிக் கொள்வதோ அதைக் குறைத்துக் கொள்வதோ நன்றாகும்.

நன்கு குடித்தவன் நெய்யும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் குடித்து விட்டால் போதை ஏற்படாது. கற்பூரம் இலுப்பைப் பொடி, ஏலக்காய், கோஷ்டக் கட்டையின் தூள், ஏலப்பொடி இவையனைத்தையும் போட்டுக் கொண்டால் கள்ளின் நாற்றம் கூட இருக்காது.

கடுக்காய், பெருவிடுக் கொள்ளி தேக்கு இவற்றின் தூளை முன்னது அதிகமாக இருக்கும்படிச் செய்து கொண்டு வாயில் போட்டுக் கொண்டால் கள், பூண்டு ஆகியவற்றால் உண்டாகும் நாற்றமும் போகும்.

பூசணிக்காயின் சாற்றை வெல்லத்துடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் வரகினால் ஏற்பட்ட போதை போகும். அதையே சர்க்கரையுடன் உட்கொண்டால் ஊமத்தையால் ஏற்பட்ட மயக்கத்தைப் போக்கும்.

கொஞ்சம் உப்பைத் தின்றோ, குளிர்ந்த நீரைத் தனித்தனியாகவோ மகிழம்பூவுடனோ குடித்தாலும், காட்டுக்கல்லை முகர்ந்தாலும் பாக்கினாலுண்டாகும் மயக்கம் போகும்.

உப்பு, திரிகடுகம், தனியா, ஜீரகம், மாதுளை, பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் சமைக்கப்பட்ட வேஸவாரம் (சாம்பாரத் தூள்) செரிமானத்தையும், பெரும்பசியையும் தரும். நான் பல முறை கூறிய நல்வழிகளனைத்தும் அஜீரணத்தைப் போக்கும். இவற்றை மருத்துவர் கூட ஏற்றுச் செய்வது நன்றாகும்.

இயல்பாகவே சிவப்புச் சம்பா, அறுபது நாட்களில் பயிராவதில் ஷாஷ்டிகம் என்ற கார் நெல் முளையுள்ள, தானியங்களில் யவமும் கோதுமையும் சிறந்தவையாகும்.

தோலுள்ளவையில் பயறும், வெண் (சிறு) கடலை, துவரை ஆகியவையும், சுவையில் இனிப்பும், உப்பில் கடலுப்பும் சிறந்தவையுமாகும்.

மாதுளை நெல்லி திராட்சை பேரீச்சை பரூஷகம் பழமுண்ணி ஆகியவை பழ வகையில் சிறந்தவை.

கீரைகளில் சக்கரவர்த்திக் கீரை, சீந்தல் கீரை போதிகா ஆகியவை சிறப்புற்றவை.

காய்களில் புடலும், கிழங்குகளில் சேனைக்கிழங்கு. வேகமாக ஓடும் பிராணிகளில் ஏணம், குரங்கம், சாரிணம் ஆகிய வகையைச் சேர்ந்த மான்களும், மீன்களில் ரோஹிதம் எனப்படுவதும், நீரில் வானிலிருந்து கிடைப்பதும், பாலில் பசுவின் பாலும், நெய்யில் பசுவின் நெய்யும். எண்ணெயில் எள்ளினுடையதும், கரும்பிலிருந்து கிடைப்பவைகளில் சிதா என்ற (வெள்ளைச்) சர்க்கரையும் சிறந்ததாகும்.

இயல்பாகவே தீமை தருபவை

சிம்பி தானியங்களில் உளுந்து கோடையில் உகந்ததல்ல. உப்புகளில் ஔகரம் என்ற வகை நல்லதல்ல.

கீரைகளில் கழுகுக் கீரை கெட்டது. இறைச்சிகளில் பசுவின் இறைச்சி, எருமையின் இறைச்சி, ஆட்டின் பால், குசும்பா எண்ணெய், கடினமில்லாத கரும்புச் சாற்றின் இறுகிய பாகு ஆகியவை இதமானவையல்ல.

நிறைந்த தாழ்வான இடங்களிலுள்ள மீன் இறைச்சியுடன் பாலைச் சேர்த்து உண்ணலாகாது. கடுகெண்ணெயில் பொறித்த புறாவின் இறைச்சி, கரும்பின் மாற்றங்களுடன் மீன்களும் தேனும், மாமிசம்

பாலுடன் சத்துமாவும், சூடானவற்றுடன் தயிரும், சேர்க்கப்படலாகாது. சூடான பொருள்களுடனும் வானிலிருந்து கிடைக்கும் நீருடன் தேனையும், பாயசத்தை கிருசரத்துடனும், வாழைப்பழத்தை மோர் தயிர் வில்வத்துடனும் பத்து நாள் வைத்த நெய்யையும் தேனையும், ஒரே அளவில் வெண்கலப் பாத்திரத்திலும், இரண்டாவது தடவை சுட வைக்கப்பட்ட அழலையுடைய சமைக்கப்பட்ட சோற்றையும் விட்டு விடுதல் வேண்டும். பல இறைச்சிகளை ஒன்றாகச் சேர்த்தால் ஒன்றுக்கொன்று முரணாகும்.

இவ்வாறு பொருள்களின் தன்மை அறிந்து உரியகாலத்தில் உண்ணுதல் வேண்டும்.

பிறந்த நட்சத்திரத்திற்குரிய மரங்களும் அவற்றை உண்ணக்கூடாதென்பதும்

மறைகளில் கூறப்பட்டுள்ள நட்சத்திரங்களைப் பற்றிக் கூறுவோம். இவை வழிபாட்டிற்குரியவை என்பதாலும் வளர்க்கப்பட வேண்டியதாலும், காப்பாற்றப்படுவதாலும் புண்ணியம் தருவனவாகும்.

விஷத்ரு, நெல்லி, அத்தி, நாவல், கருங்காலி, பாதிரி, மூங்கில், அரசு, நாகமென்ற பெருமுத்தம், ஆல், பலாசம் எனப்படும் முள்ளுமுருங்கை, பிலட்சம் என்ற கல்லொளி மரம், அம்பஷ்டம், வில்வம், அர்ஜுனம் என்ற மருதமரம், நருமுருங்கை, சுரபுன்னை, எலி, ஆல், தேக்கு, வஞ்சுளம் என்கிற தினிசி மரம், பலா, எருக்கு, வன்னி மரம், கடம்பம், மா, வேம்பு, இலுப்பை ஆகிய மரங்கள் ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்திற்கும் உரியனவாகும். அசுவினி முதலுள்ள நட்சத்திரங்களின் வரிசையில் இவற்றின் தொடர்பைக் கண்டுகொள்க.

தன் பிறந்த நட்சத்திரத்திற்குரிய மரங்களை ஒருவன் கண் மூடித்தனமாக மருந்து முதலியவற்றுக்காக உபயோகப்படுத்தினால் அவனது ஆயுள், செல்வம்

மனைவி மக்கள் அனைத்தும் அழியும். இவற்றை வளர்த்தல் முதலியன செய்தால் வளரும். முதலிய என்பதற்கு வெட்டுதல் உண்ணுதல் முதலியவை பொருளென்க.

சாப்பிடும் வேளை : வாந்தியில்லாத நிலை உற்சாகம், நல்ல சுறுசுறுப்பு இலேசான தன்மை பசிதாகம் உள்ள நேரம் உணவு உட்கொள்ள உகந்த நேரமாகும். அதையும் தனியாகச் சாப்பிடவேண்டும். உணவு உட்கொள்ளுவதையும் மல ஜலங்கள் கழிப்பதையும் தனிமையில் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் செல்வம் பெருகும். வெளிப்படையாகச் செய்தால் செல்வம் தேயுமென்றும் உணவு மல ஜலம் கழித்தல் கல்வி இவற்றை நல்லவர்கள் தனிமையிலேயே செய்தல் வேண்டுமென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

உணவுக் கலங்கள்

தங்கப் பாத்திரம் தோஷங்களைப் போக்கிக் கண்ணுக்கு நன்மை தரும். வெள்ளி கண்ணுக்கு நன்மை தரும். பித்தம், கபம், வாதம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வெண்கலம் அறிவையும் சுவையையும் தரும். இரத்த நோயையும் பித்தத்தையும் தெளியவைக்கும். பித்தளை, வாதத்தையும் உஷ்ணத்தையும் தரும். வரட்சி தரும். கிருமிகளையும் கபத்தையும் போக்கும். இரும்பு சங்குப் பாத்திரங்களில் உண்டால் செரிக்கும். வீக்கம் பாண்டு ஆகியவற்றையும் போக்கும். வலிமை தரும். காமாலையை அகற்றும். கல்லாலும் மண்ணாலுமான பாத்திரத்தில் உள்ளது. செல்வத்தைத் தடுக்கும். மரப்பாத்திரத்தில் சிறப்பான சுவை தரும். சிலேட்டுமத்தையும் அளிக்கும். இலையில் உண்டால் சுவை மிகும். செரிமானம் அளிக்கும். நஞ்சும் பாவமும் இருக்காது. நீரருந்த தாமிர பாத்திரமும் அதில்லாவிட்டால் மண்பாத்திரமும் நல்லது. படிகத்தால் செய்த பாத்திரம் சுத்தமானது. குளிர்ச்சியுள்ளது. சங்கினால் ஆனதும் அவ்விதமேயாகும். வைடூரியம் சேர்ந்ததும் அவ்வகையே.

இலைகள்

வாழை இலையில் உணவு உட்கொண்டால் மனதுக்கு திருப்தி ஏற்படும். சுவை மிகும். காமம் அதிகரிக்கும். வலிமையும் செரிமானமும் தோன்றும். நஞ்சு களைப்பு வாயு இரத்த நோய் ஆகியவை உள்ளவர்களுக்கு உகந்தது. பாண்டு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

புரச இலையால் வாயு, சிலேட்டுமம், குன்மம் மகோதரம், கபம், வாதம், பீனசம் ஆகியவை போகும். சுவை மிகும். சிறந்தது உற்சாகமூட்டும்.

ஹஸ்திகர்ணி எனப்படும். ஒருவகை ஆமணக்கு இலை கரிப்பும் சூடும் உவர்ப்புமுள்ளது. கிருமிகளைக் கொல்லும். காய்ச்சலைப் போக்கும். குளிர் சுரத்தையும் அகற்றும். இதமானது.

எருக்க இலை மிகுந்த வரட்சி தருவது. கிருமிகளைக் கொல்வது. அதிகமான பித்தத்தைத் தரும். குன்மம், சூலம், நஞ்சு, சுவாசம், பாண்டு, குஷ்டம், கபம், வாயு ஆகியவற்றைக் கொல்லும். கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது. இலேசானது. செரிமானமும் பசியும் தரும்.

ஆமணக்கு இலை வாதத்தையும் கிருமிகளையும் போக்கும். மிகுதியான கபத்தைக் கொடுக்கும்.

பாலுள்ள மரங்களின் இலைகளில் பாதிரி இலையில் உணவு உட்கொள்ளுதல் தாகம், எரிச்சல், இரத்த நோய், பித்தம், பாண்டு, சுவாசம், க்ஷயம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

தாழம்பூவின் இலையில் உண்ணுதல் எல்லாவிதமான கிரந்திகளையும் போக்கும். சுவை மிகும். மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும். கண்ணுக்கு நன்மை தரும்.

யாத்திரையை விரும்புவோர் தாமரை ஆம்பல் செங்கழுநீர் இலைகளில் உண்டால் காமத்தை வளர்க்கும் களைப்பை மிகுதியாகப் போக்கும்.

வரட்சியுள்ளதும் குளிர்ந்ததுமான உணவு ஏற்புடைத் தல்ல. அதனால் செரிமானமும் உடல்நிலையும் கெடும்.

உணவு உட்கொள்ளும் போது பிரமன் முதலியோரை நினைக்க வேண்டும்.

உணவு பிரமன் அதன் சுவை திருமால் உண்பவன் சிவன் என எண்ணி உண்பவனுக்கு, திருஷ்டி தோஷம் ஏற்படாது என்று கூறுவர். "அஞ்சனையின் குமாரனும் இளமை மிக்கவனும் பிரமசாரியுமான அனுமனைத் திருஷ்டியினால் உண்டாக்கும் துன்பங்களைத் தீர்க்கும் படிக்கோரி நான் நினைக்கிறேன்" என்றும் அனுமனை நினைத்தல் வேண்டும்.

உண்ணும் முறை

சாப்பிடும் முன் இஞ்சியையும் உப்பையும் உட்கொள்ளுவது மிகவும் நன்மை தரும். இதனால் நல்ல சுவையும் பசியும் உண்டாகும். நாக்கும் தொண்டையும் சுத்தமாகும். உப்பு கடலுப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

கடினமான உணவை நெய்யை முன்னிட்டு முதலில் உண்ணுதல் வேண்டும். பின்னர் மிருதுவான உணவை உண்ண வேண்டும். கடைசியில் திரவப்பொருள். இப்படி உண்பவன் வலிமையும் உடல் நலமும் என்றும் இழக்காமல் வாழ்வான். மேலும் உணவில் ஊன்றி அதே நினைவில் உண்ண வேண்டும். முதலில் இனிப்பையும் நடுவில் புளிப்பும் உப்பும் பிறகு உவர்ப்பும் கசப்பும் அழலையும் உண்ணுதல் நன்மை தரும். அறிஞர்கள் மாதுளை போன்ற பழங்களை முதலில் உண்ணுவர். வாழைப்பழம் முதலில் உண்ணுதல் ஆகாது. அதே போல் கக்கரிக் காயுமாகும்.

தாமரைக் கிழங்கு, அல்லிக் கிழங்கு, கரும்பு ஆகியவற்றையும் உணவுக்கு முன்னாலேயே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். பிறகு ஒரு போதும் உண்ணலாகாது.

சோறு இரண்டு பங்கும் நீர் ஒரு பங்கும் உண்டு. காற்று முதலியவைகளுக்காக வயிற்றில் ஒரு பங்கைக் காலியாக விடவேண்டும்.

நல்ல சுவை தரும் உணவு நிம்மதியையும் வலிமை, புஷ்டி, உற்சாகம் நாவுக்கு சுகம் ஆகியவற்றைத் தரும். சுவையற்றது இதற்கு எதிராகும்.

மிகுதியான சூடுள்ள உணவு வலிமையைக் கொல்லும். குளிர்ந்து போனதும் காய்ந்ததும் செரிக்காது. நைந்தது களைப்பைத் தரும். நன்கு சமைக்கப்பட்ட உணவே நன்மை தருவதாகும்.

வெகு விரைவாகச் சாப்பிடுபவனுக்கு நன்மை கிடையாது. சுவைத்து உண்பவனுக்கு நோய் வராது. குளிர்ந்த உணவை உண்பவனுக்கும் மிகவும் மெதுவாக உண்பவனுக்கும் அந்த உணவே பிடிக்காமல் போய்விடும்.

தினமும் எல்லாச் சுவைகளையும் உட்கொள்ளும் பழக்கம் வேண்டும். அந்தந்தக் காலத்தில் அந்தந்தச் சுவையை அதிகமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். செரிமானம் அற்றுள்ள மனிதன் சற்றுக் கடினமான பொருள்களை விடவேண்டும். சில இயற்கையாகவே கனமானது. பயறு முதலியவை சற்று கனமானவை. உளுந்து முதலியன சமைக்கப்பட்டால் கனமாகும். செயற்கை மாறுதலாலும் தாளிதம் முதலியவற்றால் மாவுப் பண்டங்களாலாகும் களி முதலியன ஸம்ஸ்கார குரு (செயற்கையால் கனமானவை)என்று உதாரணம் கூறப்பட்டுள்ளது.

சப்பியும், குடித்தும், நக்கியும், விழுங்கியும், சுவைத்தும், கடித்தும் சாப்பிடுவதால் உணவு ஆறு

வகைப் படும். கரும்பு, மாதுளை முதலியவற்றைச் சப்பியும், பால் முதலியவற்றைக் குடித்தும், மாம்பச்சடி முதலியவையை நக்கியும், போளி முதலியவற்றை விழுங்கியும், லட்டு முதலியவற்றைச் சுவைத்தும், அப்பளம் முதலியவற்றக் கடித்தும், உண்ண வேண்டும்.

கனமானவற்றை அரைப் பங்காகவும், இலேசான வற்றை திருப்தியாகும் வரையிலும் முழுமையாகும் வரையிலும் உண்ணுதல் நன்றாகும்.

அதாவது உளுந்துப் பண்டம் களி முதலியவற்றை அரை வயிற்றளவுக்கு உண்டு திருப்தி பெற வேண்டும். பயறு முதலியவற்றால் இயல்பான அளவுடன் திருப்தி பெற வேண்டும் என்று பொருள். திரவமான பொருளோ திரவம் அதிகமாகச் சேர்ந்த பொருளோ கனமான பொருளாகாதென்று கூறப்படுகிரது. குடிக்கப்படுவது முதலியன திரவமாகும். அதிகமான திரவம் சேர்ந்தது அதிகமான மோர் கலந்த சோறு முதலியனவாகும். அது அளவிற்கு அதிகமாகி விட்டாலும் கனமாகாது. காய்ந்த உணவும் திரவத்துடன் சேர்ந்தால் நல்லதாகிவிடும். மிகவும் காய்ந்த உணவை உண்டு பழகிவிட்டால் நன்றாகச் செரிப்பதில்லை. நன்கு பிசையப்பட்டதும் நைந்து போகாததும் நன்கு செரிக்கும். காய்ந்த, உணவு நல்லதன்று. மலச்சிக்கலையுண்டாக்கும். செரிமானத்தைக் கெடுக்கும். மேலும் மேலும் உண்பது. தனியாகக் குடிப்பது. இரவில் இறைச்சியுடன் பால் உட்கொள்ளுதல் ஆகியவையும் அவ்விதமேயாகும். ஏழுவகையான சத்துமாக்களை பல்லால் மெல்வதும் சூடாக்குவதும் கூடாது. சத்து விரைவில் செரித்துவிடும். நக்கிச் சாப்பிடுவது மிருதுவாக இருப்பதாலேயே செரித்து விடும். அதிகமாக உண்ணப்பட்ட உணவு சோம்பலும் உடல் கனத்துவிடும் தன்மையும், இரைச்சலையும் உண்டாக்கும். மிகவும் குறைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கும். வலிமை குறையும்.

காலமில்லாத காலத்தில் உண்பவன் தன் உடலை தன் விருப்பத்தின்படி இயக்கும் திறமையுள்ளவனாக மாட்டான். பலவித நோய்களையும் பெற்று இறுதியில் இறப்பான்.

வெறும் வயிற்றில் உண்டாகும் வாயுவால் பசி தணிக்கப்பட்டபின் காலங்கடந்து உண்பவன் உண்ணும் உணவு எளிதில் செரிப்பதில்லை. சாப்பிடவேண்டு மென்ற ஆவலும் அப்பொழுது தோன்றுவதில்லை.

நாக்கு சோற்றின் சுவையால் முதலில் எவ்வளவு சுவையைப் பெறுகிறதோ பின்னர் தூய நீரில்லாமல் மறுபடியும் அத்தகைய சுவையைப் பெறுவதில்லை.

அதிக நீர் பருகுவதால் உணவின் செரிமானம் கெடும். தண்ணீர் குடிக்காவிட்டாலும் இதே குறை யுண்டாகும். அதனால் மனிதன் தனது செரிமானத்தை வளர்த்துக்கொள்ள குறைந்த அளவில் நீரை அடிக்கடி பருகுதல் வேண்டும்.

உணவுக்குமுன் நீர் பருகினால் இளைப்பும் அஜீரணமும் தோஷங்களும் உண்டாகும். இடையில் குடிப்பதால் பசி அதிகரிக்கும். கடைசியில் குடித்தல் உடல் பருத்தலுக்குக் காரணமாகும்.

தாக மேற்பட்டால் உணவு உண்ணக்கூடாது. பசியுடன் நீரும் பருகலாகாது. தாகத்துடன் உண்டால் குன்மநோய் வரும். பசியுடன் நீர் பருகினால் மகோதரம் ஏற்படும்.

உணவைப் பாலுடன் முடிப்பது நல்லதாகும். தயிருடன் ஒருபோதும் முடித்தலாகாது.

இவ்வாறு உணவு உட்கொண்டபின் வாயை நன்கு கொப்பளத்துக் கை கழுவதல் வேண்டும். சாப்பிடும் போது பல்லில் மாட்டிக்கொண்டவைகளை எடுத்து விட்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும். பற்களின் இடுக்கில்

உள்ள உணவுப் பொருள்களை மெதுவாக எடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு எடுக்கப்படா விட்டால் வாய் நாற்றமெடுத்துவிடும். ஆனால் பல்லிலுள்ள பூச்சை எடுக்குமளவிற்கு பல்லில் சிக்கிய உணவுப்பொருள்களை எடுக்க முயற்சி செய்யக்கூடாது. பல்லில் உள்ள பூச்சும் பல் என்றே கொள்ள வேண்டும். ஆசமனம் செய்துவிட்டு நீருள்ள கைகளால் இரண்டு கண்களையும் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு நன்மையே அளிக்கும். அகஸ்தியர் போன்றவர்களை நினைக்க வேண்டும்.

"எவ்வாறு விஷ்ணு உண்பவனாகவும் உணவாகவும் அதன் விளைவாகவும் உள்ளானோ அதே போல உண்மையான அவனருளால் நான் உண்ட உணவும் செரிக்க வேண்டும்."

"அகஸ்தியர், அக்கினி, வடவா எனப்படும் உள்ளிருக்கும் நெருப்பு இவர்கள் நான் உண்ட உணவை முழுதும் செரிக்கச் செய்ய வேண்டும். அதன் விளைவாக சுகத்தையும் எனக்களித்து என் உடலை நோயில்லாது காக்கவேண்டும். செவ்வாய், அகத்தியர், அக்கினி, சூரியன், அசுவினி தேவதைகள் ஆகியவர்களை நினைப்பவன் உண்ட உணவு விரைவில் செரிக்கும்" இவ்வாறு கூறித் தனது கையால் வயிற்றைத் தடவிக்கொண்டு பின்னர் களைப்பு தராத வேலைகளைச் சுறுசுறுப்புடன் செய்ய வேண்டும். இதற்கு விழிப்புடன் என்று பொருள் காண்க.

ஏனெனில் சாப்பிட்டவுடன் தூங்கினால் மிகுதியான கபம் செரிமானத்தையழிக்கும். அழலையும் கைப்பும் உவர்ப்பும் உடைய பொருள்களாலும், பாக்கு, கற்பூரம், கஸ்தூரி, கிராம்பு ஆகியவற்றாலும், வாயை சுத்தம் செய்வதோ அழலையும் கசப்புமுள்ளதோ ஆன பழங்களைக் கொண்டு வெற்றிலை முதலிய நறுமணப் பொருள்களைக் கொண்டோ கபத்தைப் போக்கிவிட்டு உண்டவுடன் மெதுவாக நூறு அடி நடக்க வேண்டும்.

உண்டபின் மெதுவாக நூறு அடி நடப்பதால் உணவு பிசையப் பட்டும் அரைக்கப்பட்டும், கழுத்து முழங்கால் இடுப்பு ஆகியவற்றுக்குச் சுகம் ஏற்படும். கலவியிலோ தூங்கி எழுந்தவுடனோ, குளித்தவுடனோ, வாந்தியிலோ, அரசவையிலோ இருந்தாலும் தாம்பூலம் தரித்தல்

வெற்றிலை போடும் முறை

தாம்பூலத்தின் தன்மைகள்: தாம்பூலம் கைப்பும் உவர்ப்பும், அழலையும், இனிப்பும், காரமும், சூடும் உடையது. வாதம் கிருமி கபம் ஆகியவற்றை அகற்றுவது. காமத்தையும் செரிமானத்தையும் அதிகமாக்குவது. பெண்களின் வாய்க்கு அணியாகும். விருப்பத்தை உண்டாக்கும். வருத்தத்தைப் போக்கும். வேறொன்றில் கனவிலும் காணமுடியாத பதின்மூன்று நன்மைகள் தாம்பூலத்தில் ஒருங்கே அமைந்துள்ளன.

இலையின் நுனிப்பகுதியில் புகழும், அடியில் பெருமையும், நடுவில் செல்வமும் அமைந்துள்ளது. ஆகையால் இதன் நுனி, நடு அடிப்பக்கங்களை உண்ணாது விடவேண்டும். இலையின் அடியில் நோயும், நுனியில் பாவமும் பொடி செய்யப்பட்ட இலையில் ஆயுளைக் குறைக்கும் தன்மையும் உள்ளது.

வெற்றிலையின் சாறு முதலில் நஞ்சுக் கொப்பாகவும், இரண்டாவது வயிற்றுப்போக்கைக் கொடுப்பதாகவும், செரிமானத்தைக் குறைப்பதாகவும், மூன்றாவது பாவத்தை ஒழிப்பதாகவும் அமிர்தத்திற் கொப்பாகவும் உடலுக்கு உறுதி தருவதாகவும் அமையும். கல்வியை விரும்புவோன் இரவில் தாம்பூலம் தரித்தல் கூடாது. காயமுள்ளவன் (புண் உள்ளவன்), பித்தம் இரத்தநோய் உள்ளவன் பாலைக் குடிப்பவன், இளைத்தவன், வரட்சியுள்ளவன் கண்ணோயுள்ளவன், நஞ்சு. மயக்கம், பட்டினி, நீரிழிவு, பாண்டு, க்ஷயம், மூலம், குஷ்டம், பேய், அதிசாரம், மலச்சிக்கல், இருதய

நோய் முதலிய நோய் உள்ளவன் ஆகியோர் தாம்பூலத்தை அதிகமாக உபயோகித்தல் கூடாது.

இலையில் சுண்ணாம்பு இல்லாமல் வெறும் பாக்கை உண்ணும் மனிதன் பத்து பிறவிகள் தரித்திரனாக இருந்து இறக்கும்போது இறைவனையும் நினையா தொழிவான்.

ஐந்து நிஷ்கம் பாக்கும், வெற்றிலை இரண்டு பலமும் சுண்ணாம்பு இரண்டு குந்து மணியும் தாம்பூலத்தின் சிறந்த அளவாகும்.

இலையும் பாக்கும் சீராக இருப்பதால் நல்ல சிவப்பு நிறம் இருக்கும். பாக்கு அதிகரித்தால் நிறம் இருக்காது. சுண்ணாம்பு அதிகரித்தால் கெட்ட நாற்றம் தோன்றும். இலை அதிகமானால் நறுமணம் இருக்கும். இரவில் இலை அதிகமாக உள்ள தாம்பூலத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். நல்ல சுவையும் தெளிவும், நறுமணமும் வேண்டுமானால் வாயில் ஜாதிக்காய், கிராம்பு, தக்கோலம், கடுக்காய் ஆகியவற்றுடன் உண்ணுதல் வேண்டும்.

தாம்பூலம் அளவுக்கு மீறினால் உடல் வெளுத்தல், உடல் இளைத்தல், கண்ணோய், வலிமை குன்றுதல் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

சாப்பிட்டுவிட்டு உட்கார்ந்தே இருந்தால் தொந்தி அதிகரிக்கும். படுத்தால் உடல் பருக்கும். நடப்பவனுக்கு ஆயுள் வளரும். ஓடுபவனைக்கண்டு மரணம் ஓடும்.

மல்லாந்து படுப்பவன் எட்டு பங்கு மூச்சையும், வலது புறம் ஒருக்களித்துப் படுப்பவன் அதன் இரண்டு பாகங்களை (பதினாறு மடங்கு) மூச்சை இழக்கிறான். ஆகையால் இரட்டைப் பங்கு மூச்சை செலவாக்கும் வகையில் சுகமாகப் படுக்கவேண்டும். எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் தொப்புளுக்குமேல் இடப்புறத்தில் செரிமானத்திற்குரிய உஷ்ணமுள்ளது. ஆகையால்

செரிமானத்தை அதிகரிக்க இடது பக்கத்தில் ஒருக்களித்துப் படுக்க வேண்டும்.

புதிய இறைச்சியும், புதிய சோறும், இளமைமிகுந்த பெண்ணும், பாலுணவும், நெய்யும், வெந்நீரில் குளித்தலும், உடனே வலிமை தரும் ஆறு பொருள் களாகும்.

அழுகிய இறைச்சி, வயதான பெண்கள், காலை சூரியன், இளம் தயிர், காலை வேளையில் கலவி, அதிக தூக்கம் இவை வலிமையை உடனே குறைக்கும்.

குளித்தல், சர்க்கரையுடன் சேர்ந்த பால், கரும்புச் சாற்றினால் தயாரிக்கப்பட்ட தின்பண்டம், நல்ல காற்று, இறைச்சியின் சாறு, தூங்குதல், இவையனைத்தும் கலவி இன்பம் அனுபவித்தபின் இதமானவையாகும்.

செரிக்க வைக்கும் முறை

படுக்கையின்போது கொய்யா இலையைப் பொடியாக்கித் தேனுடன் கலந்து நக்கிச் சாப்பிடுபவன் வெப்பத்தை உண்டாக்கும் காற்றின் தொந்திரவின்றிச் சுகமாகத் தூங்குவான்.

மற்றவைகளைப் பின்னர் கூறுவோம். அரசர்கள் உண்ணவேண்டிய முறைகளை சுஷேணர் கூறிய முறைப்படிக் கூறுவோம். இது மற்றவர்களுக்கும் முடிந்த வரை பொருத்தமுடையதாகும்.

அரசன் முறைப்படிக் குளித்துவிட்டு அவ்வாறே தேவகாரியங்களைச் செய்து முடித்தபின் விருந்தினரை உபசரித்துவிட்டு வேண்டிய நல்ல நண்பர்களுடன் தனிமையில் உண்ண வேண்டும். மறுபடியும் மாலையில் உண்ண வேண்டும் என்ற ஆவல் உண்டாகும்படிச் சாப்பிட வேண்டும்.

ஒவ்வாரு நாளும் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைச் செய்தபின் தூய உடையுடன் நன்கு சுத்தமாக்கப்பட்ட

ஆடையணிந்து சாப்பிடுமிடத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் மிருதுவான இருக்கையில் அமர்ந்து, நல்ல பண்புடைய நல்ல நடத்தையும் பிறப்புமுள்ள சொன்ன வண்ணம் செய்யும் தன்மையும் அறிவுமுள்ள பணியாளர்களுடனும், பிள்ளைகளுடனும் சூழப்பட்டு உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

தங்கத்தாலோ வெள்ளியாலோ செய்யப்பட்ட இரண்டு முழங்கால்கள் இருக்குமளவிற்குப் பரப்புள்ளதாகத் தட்டு வைத்துக்கொண்டு, அதன் மீது நல்ல ஒளியுள்ளதும் தங்கத்தினால் செய்ததுமான சிறிய பாத்திரங்களை வைத்து நன்கு சமைக்கப்பட்டதும் சூடுள்ளதும், ஆவி நிறைந்ததும், நிலவு போல் வெண்மை யுடையதும், முல்லை மொட்டுப் போன்றதுமான சோற்றைப் பருப்புடன் வைத்து நறுமணம் நிறைந்த நெய்யும் வலது புறத்தில் தங்கப் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அதன் பக்கத்தில் வலப் புறத்தில் நன்கு வறுக்கப்பட்டதும் எண்ணெயில் பொரிக்கப் பட்டதும் பல முறைகளில் தயாரிக்கப்பட்டதும் ஒன்றுக்கொன்று இசைவுள்ளதுமான காட்டிலுள்ள அல்லது நீர் நிறைந்த இடங்களிலுள்ள இறைச்சியையும் வைக்க வேண்டும். அதன் பக்கத்திலேயே நல்ல மணமுள்ளதும் சுவை மிகுந்ததுமான லேகியம், சோஷியம், பேயம் ஆகியவற்றை இடது புறத்தில் வைக்க வேண்டும். பட்சண வகைகளை எதிரில் வைக்க வேண்டும்.

பின்னர் நெய்யையும் பருப்புச்சோறு இவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்க்க வேண்டும். நன்றாகப் பிசைதல் வேண்டும். நெய்யுடன் கலந்த சோறு எளிதில் செரிக்கும். சுகத்தை தரும்.

வீராயணன் இரவிலும், நிமி சூரியன் மறையும் வேளையிலும், திஷணர் நண்பகலிலும், சரகர்

காலையிலும், அரசர்கள் உணவு உட்கொள்ள வேண்டு மென்று கூறினார்கள். ஆனால் பசிக்கும் வேளை உணவு உட்கொள்ளத் தகுந்த வேளையென்பது முடிவாகும்.

பசியாலும் ஆவலாலும் ஒருவன் கழுத்து வரை உணவு உட்கொண்டால் அவன் உறங்கும் பாம்புகள் போன்று கிடக்கும் நோய்களை எழுப்பியவனாவான்.

காக்காய் போன்று பகலில் காமம் உள்ளவன் இரவில் உண்ண வேண்டும். இரவில் சகோரம் போல் காம முள்ளவன் பகலில் சாப்பிடவேண்டும்.

தெய்வங்களைப் பூஜித்தல், சாப்பாடு, தூக்கம் ஆகியவற்றை வெளிப்படையாகச் செய்தல் கூடாது. இருட்டிலும் சந்தியா காலங்களிலும் மேல் கூரையற்ற இடங்களிலும் செய்யலாகாது.

சாப்பாடு, தூக்கம், மலஜலம் கழித்தல் ஆகிய வற்றைப் பலரும் இருக்கச் செய்தால் கூச்சம் தெளிந்து விடும். அவ்விதமானவனுக்கு எந்த வகையான நோயும் வரும்.

நிறம் மாறியது, நன்கு வேகாதது, நன்கு மசியாதது, கெட்ட நாற்றமுடையது, சுவையற்றது, அழுகியது, அழுக்குள்ளதுமான உணவை உண்ணலாகாது.

சாப்பிட்டவுடன் நன்மை விரும்புவோர் காமம், கோபம், வெயில், கடும் உழைப்பு, வண்டி முதலிய வற்றில் போதல், நெருப்பிடம் இருத்தல் இவையனைத்தையும் இல்லாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவோடு, கண், மூக்கு, நாக்கு ஆகியவற்றிற்குப் பிரியமான உணவை உண்டால் நன்மை உண்டாகும். நல்லதா என்பதை ஆராய்ந்தறிந்து வேகமாகவோ மெதுவாகவோ இல்லாது உண்ண வேண்டும். அதிகமாகச் சாப்பிடல், சாப்பிடாதிருத்தல் கூடாத பொருள்களை உண்ணுதல் ஆகியவற்றை விட வேண்டும். முதலில்

இனிப்பும் இடையில் கரிப்பும் புளிப்பும் கலந்ததும் கடைசியில் வரட்சியான பொருளையும் உண்ண வேண்டும்.

மனிதனிடம் உள்ள ஜீரண சக்தி மிகவும் குறைவானது. மிகவும் அதிகமானது. ஒரே நிலையில் இல்லாதது, சீரானது என நான்கு வகைப்படும்.

நஞ்சுள்ள உணவினால் காகத்தின் குரல் மாறும். குயிலும் அவ்வாறுதான். தீயும் மயிலும் மகிழும். கிரௌஞ்சப் பறவை மகிழ்ச்சி காட்டும் கோழி கத்தும். கிளி வாந்தி செய்யும். சகோரத்தின் கண்ணொளி மங்கும், அன்னம் தடுக்கி விழும். ஈ அதன் மீது உட்காராது. நெருப்பு உப்புப் பட்டவுடன் வெடிப்பது போல நஞ்சுள்ள உணவால் வெடிக்கும்.

மறுமுறை சுட வைக்கப்பட்ட எல்லா உணவுப் பொருளையும், முளையுள்ள தானியத்தையும் பத்து நாள் இருந்ததையும் வெண்கலத்தில் வைக்கப்பட்ட நெய்யும் சாப்பிடலாகாது.

தயிர் மோருடன் வாழையும், பாலை உப்புடனும் களிம்புள்ள முறுக்கும் வெல்லம் திப்பிலி தேன் மிளகாய் ஆகியவற்றுடன் குந்துமணியும் உண்ணலாகாது.

நன்மையை விரும்புபவன் முள்ளங்கியுடன் உளுந்தைச் சாப்பிடலாகாது. பழைய உணவைத் தயிருடனும், உலர்ந்த உணவைப் பாலுடனும் உண்ணலாகாது. மயிர், புழு உள்ளதையும். மறுமுறை குளிர்ந்ததையும் உண்ணலாகாது.

உண்ணத் துவங்கும் போது வாயு பெருமளவில் பொங்கும் நெய் கலந்த சோற்றினால் அது தணிக்கப்படும்.

நெய் முதலியவற்றில் பக்குவமானதும், இனிப்புள்ளதும், திரவத்தை முக்கியமாக உடையதையும் முதலாவது வைத்து உண்ண வேண்டும். அதன் பிறகு உவர்ப்பு, புளிப்பு இனிப்புகளையும் கசப்பு அழலை

கடுத்த சுவையுள்ளதையும், அதிக திரவமுள்ளதைக் கடைசியிலும் உண்ணும் அரசன் நல்ல ஆரோக்கியமும் உடையவனாக இருப்பான்.

சுவைகளில் ஒன்று வாயுவைப்போக்கும். ஒன்று பித்தம் தரும். மற்றது சிலேட்டுமத்தை உடனே அழிக்கும். மற்றொன்று பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். இன்னுமொன்று மிகுதியான பித்தத்தைப் போக்கும். மற்றொன்று அதை அதிகப்படுத்தும். எனவே வெகு நாட்கள் வாழ விரும்பும் அரசன் தினமும் எல்லாச் சுவைகளையும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

எந்தெந்த ருதுக்களில் (பருவங்களில்) எந்தெந்த சுவை வலியுள்ளதோ அவ்வப்பொழுது அந்தச் சுவையை மிகுதியாகக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக சோற்றை ஒரே சுவையுடன் அறிவுள்ள அரசன் ஒருபோதும் உண்ண மாட்டான். மிகுந்த குளிர்ச்சியுள்ள நீரைப் பருக வேண்டும். அதனால் நெஞ்சும் தொண்டையும் தூய்மை பெறுகின்றன.

இவ்வாறு உணவுப் பொருள்களை வைத்துக் கொண்டு கைகால்களை நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சுகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

இங்ஙனம் பலமுறையிலும் ஆராய்ந்து தயாரிக்கப் பட்ட உணவை உண்ண வேண்டும். உண்டால் சுவை, புஷ்டி முதலியவை மிகும்.

நீர்குடிக்க தங்கத்தாலோ வெள்ளியாலோ செய்யப் பட்ட குளிர்ச்சியுள்ள பாத்திரங்களைச் சுத்தமான துணியால் மூடி இடப்புறத்திலோ வலப்புறத்திலோ வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலது இடது புறங்களில் இரு இடங்களை வைத்துக்கொண்டு மயில் அன்னம் சகோரம் முதலிய பறவைகளை வைத்துக்கொண்டு உண்ண வேண்டும். சாப்பிடும்போது காதல் வீரம்

முதலியவை மிகுந்த சுவையுள்ள கதைகளைக் கேட்கும் அரசன் மகிழ்ச்சி அடைவான்.

சாப்பிடும் போது அதிகமாகவும் சம்மந்த மில்லாததும் ஆன பேச்சைப் பேசலாகாது. வெறுக்கத் தக்க கதைகளைப் பேசவோ கேட்கவோ கூடாது.

லேகியம், பக்ஷியம் முதலியவற்றை விருப்பப்படி உண்டால் மீதி மாமிசத்தின் ரசத்தையோ மோரையோ பாலையோ குடித்து விட்டு, சூடானதோ சற்றுச் சூடானதாகவோ உள்ள நீரினால் கை கழுவ வேண்டும். பின்னர் குளிர்ந்த நீரினால் வாய் கொப்பளிக்கவேண்டும். அதில் சந்தனம் அகில் கட்டை முதலியன சேர்த்திருத்தல் வேண்டும். பல தடவை சந்தனம் முதலியவை உள்ள நீரில் கொப்பளித்துச் சுத்தமான வாயுவை நல்ல மணமுள்ள புகையினால் மணமுள்ளதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர், கைகளையும் அவ்விதமே மணமுள்ளதாக்க வேண்டும். பிறகு தெளிவுடன் கற்பூரம் முதலியவை உள்ள சந்தனத்தை முகத்திலும் கையிலும் பூசிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் மகிழ்ச்சியும் தெளிவும் பெற்று நூறடி நடந்து விட்டு நன்கு அமைந்ததும் மெதுவானதுமான இருக்கையில் அமர வேண்டும்.

குளிர்ந்த அல்லது சூடான நீர் கள் கஞ்சி புளி தானியங்கள் பால் மற்ற சாறுகள் ஆகியவற்றில் எதற்குப் பின் எதை உட்கொள்ளலாமோ அதை அளவோடு உட்கொள்ளவேண்டும். மருத்துவரும் நோய், நோயின் காரணம் ஆகியவற்றைக் கவனித்துத் தக்க உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். எல்லா அனுபானத்துக்குப்பின்னும் சுத்தமானதும் சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைக்கப் பட்டதுமான நீர் சிறந்தது எனப் பெரியோர் கூறுவர்.

பிறவி முதல் உடலில் கலந்துள்ள சுவைகளையும் அதன் அனுபானத்தைப் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறினோம். மற்றவர் இவையனைத்தையும் விரிவாகக் கூறியுள்ளனர். இவ்வாறு சுஷேணர் கூறியுள்ளார்.

விஷ்ணுபுராணத்தில் ரசமற்ற பொருள்களை அரசன் உண்ணலாகாதென்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இத்தொடர்பில் அரசன் தாம்பூலம் தரிக்கும் முறை காண்போம். கற்பூரம், கங்கோலம், கிராம்பு, பாக்கு, ஜாதிக்காய், சுக்கு, பத்திரி, வெற்றிலை ஆகியவற்றுடன் சுண்ணாம்புக் கல்லின் தூளும் கஸ்தூரி சந்தனப் பொடியுடன் கதிரச் சாறும் சேர்ந்ததை நன்மையும் ஒளியும் தரும் அரசருக்குரிய தாம்பூலம் என்பர். வெற்றிலை வாதத்தையும் பாக்கு மிகுதியான கபத்தையும் போக்கும். கதிரம் பித்தத்தை அகற்றும். இந்தத் தாம்பூலம் மூன்று தோஷங்களையும் போக்குமென்று கூறுவர்.

உணவு உட்கொண்டு நீர் குடித்துப் பல மருந்துகளும் உட்கொண்டு ஒரு நாழி கழித்துத் தாம்பூலம் தரிக்க வேண்டும்.

கங்கோலம் வாதத்தையும் சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். மணத்திற்குகந்தது. பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அரோசகத்தை அகற்றும். உணவை அதிகரிக்க வைக்கும்.

சுவையில் உவர்ப்புள்ளதும் அஜீரணத்தைப் போக்குவதும் சுக்கிலத்தைக் குறைத்துப் பித்தத்தையும் கொடுப்பது. கங்கோலம், ஜாதிக்காய் ஆகியவற்றுடன் கூடிய கிராம்பு நஞ்சைப் போக்கும். குறிப்பாக வாந்தியை நிறுத்தும். குரல் கம்மி விடுதலும், வாய்ப்புண், அஜீரணம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சிறுநீர் அடைப்பிருந்தாலோ, அஜீரணம் இருந்தாலோ அரோசகமுள்ளபொழுதோ இரண்டு ஏலக்காய் தின்பது நன்மை தரும். ஜாதிப் பத்திரி சுவையுள்ளது. குளிர்ச்சி மிக்கது. முடிவில் இனிப்புள்ளது. அரோசகத்தைப் போக்குவது.

பாக்கு மூன்று மாதங்கள் வரை தாம்பூலத்திற்குத் தகுதியானதென்று கூறுவர். சுண்ணாம்பு ஒரு

மாதத்திற்குப் பிறகு மிகுந்த நன்மை தருவதாகவும் இன்பம் தருவதாகவும் ஆகும்.

படிகம் போன்ற இளமை மிக்க கற்பூரம் காரமும் சூடும் உள்ளது. முடிவில் மிகுந்த குளிர்ச்சியுள்ளது. அரிப்பையும் நீரிழிவையும் போக்கும். பல இடங்களிலிருந்து நீரிலுள்ள கிருமிகளைப் போக்கும். தாகம், எரிச்சல் ஆகியவற்றை வெல்லும். சிலேட்டுமத்தையும் தொண்டைப் பிடிப்பையும் நாக்கின் உணர்ச்சியற்ற தன்மையையும் வெல்லும். மிகச் சிறந்த மணமும் கொண்டது.

தொண்டைக் கம்மல், நாக்கு மரத்துவிடுதல் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கம், ஜலதோஷம், சிலேட்டுமம், நீரிழிவு கிருமிகள் ஆகியவற்றையும் கற்பூரம் போக்கும். ஆயுளைத் தரும். கபத்தை உடைக்கும். காரமும் உஷ்ணமும் உள்ளது. மிகுந்த குளிர்ச்சி தருவது. நீரிழிவையும் பெரும் எரிச்சலையும் போக்கும். செல்வத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பெருக்கும்.

பூச்சு

சந்தனம் இரத்த நோயையும் பித்தத்தையும் போக்கும். தாகம், மயக்கம், அதிசாரம் ஆகியவற்றை அகற்றும். குளிர்ச்சியையும், சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். மனத்திற்குகந்தது. சற்று வாதத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதாகும்.

காரகில் குளிர்ச்சியுள்ளது. பித்தத்தை அகற்றுவது. மிகுந்த இனிப்புள்ளது. கொஞ்சம் கைப்புள்ளது. அரிப்பு, சோகை, நஞ்சு ஆகியவற்றைப் போக்கும். கிருமிகளை அகற்றும். அழகும் பொலிவும் தரும். புதிய நறுமணம் தரும். புஷ்டி கொடுக்கும். உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சியூட்டும். பசையுள்ளது.

உடை

வெண்பட்டு கொழுப்பு, ஊந்தண்ணீர், பொலிவு, வலிமை ஆகியவற்றை வளர்க்கும். கபத்தையும்,

பித்தத்தையும் போக்கும். களைப்பு, எரிச்சல் ஆகியவற்றை அகற்றும்.

இளஞ் சிவப்பாடை எரிச்சலையும் உஷ்ணத்தையும் தரும். கப வாதங்களையுண்டாக்கும். பட்டு நூல்களால் ஆன துணி மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.

வெண்பட்டு வலிமை தரும். பித்தத்தை அகற்றும். ஒளி, பொலிவு, வீரியம், விருப்பம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும். இது தாகம் வரட்சி ஆகியவற்றைப் போக்கும். ஒளி தரும். சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். மனத்திற்கு மிகவும் பிடித்தது. பித்த நோயைப் போக்கும். இளஞ் சிவப்பாடை எரிச்சலையும் கபத்தையும் தரும். வாதநோயைப் போக்கும். பார்க்க அழகாக இருக்கும். சுகம் தரும். சிலேட்டுமத்தையும் அகற்றும்.

இங்ஙனம் பொருள்களின் பண்புகளைத் தெரிவிக்கும் நூல்களாகிய கடலைக் கடைந்து நல்ல சுவையும் அமிர்தமும் அளிக்கும் வகையில் எனை ஆள்பவனின் மகிழ்ச்சிக்கென "உணவு விந்தை" எனும் நூலை இயற்றினோம். இதனால் பாம்பணையானின் கிருபை கிடைப்பதாக.

பெரியோரிடம் பாடம் கேட்காதவரிடம் ஊரிலோ நாட்டிலோ மரங்களைக் காணாதவரோ தனியாக வைத்தியம் செய்யாதவரோ இந்நூலின் பயன் பெற ரகுநாத கவி இந்நூலை இயற்றினார்.

பல விளையாட்டுக்களை நினைத்த வண்ணம் செய்யும் இறைவனின் தொண்டு செய்து எல்லையற்ற புகழ்பெற்ற அனந்ததேவர் இதனால் மகிழ்ச்சி பெற வேண்டுகிறோம்.

கற்றோர் வணங்கத் தகுதியுடைய திருவடி பெற்ற அனந்ததேவரின் மகன் ரகுநாதனின் "போஜன குதூகல"த்தில் "பொருள்களின் பண்பு" எனும் முதற் பகுதி முற்றும்

உணவுப் பொருள்களின் அகர வரிசை அட்டவணை

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
அகத்திக் கீரை	92
அகத்திச்சாறு	33
அக்குரோடு	106
அங்கார கர்க்கடி	35
அங்கார போளிகா	36
அச்சு வெல்லம்	172
அட்சம்	105
அதிரசம்	52
அதிவட	48
அத்திக்காய்	91
அத்திப்பூ	86
அத்யம்லபர்ணீ	74
அப்பளம்	37
அமிர்த பலம்	96
அமிர்தம்	134
அம்ருதா	104
அம்பஷ்டா	75
அம்பே	67
அரசு இலை	75
அரசுப் பழம்	91
அலசாந்த்ர பலம்	85
அலூ	80
அவல்	24
அழலை	119
அளீகா மச்சம்	41
அனரசம்	51
அனுயவம்	11
அன்னாசி	9 6

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
அஜகந்தா	76
அஸி சிம்பி	89
ஆசினி	87
ஆட்டிறைச்சி	179
ஆட்டின் தயிர்	144
ஆட்டுப் பால்	139
ஆப்பிள்	106
ஆமணக்கு	103
ஆமணக்கு இலை	222
ஆமணக்கெண்ணெய்	161
ஆம்பல் கிழங்கு	66
ஆம்பாடா	75
ஆம்ராதகம்	101
ஆரண்யகா	73
ஆரை	74
ஆரைக் கீரை	74
ஆர்க்யம்	172
ஆலே	67
ஆவடாவேலி	74
இட்டலி	46
இராஜ பதரம்	96
இலந்தை	96
இலவம் பூ	112
இலவின் கிழங்கு	66
இலுப்பை	96
இலுப்பை எண்ணெய்	164
இலுப்பைப் பூ	112
இலைக் கீரை	73
இளம் இஞ்சி வற்றல்	113
இளம் வில்வம்	117
ஈச்சம்பழ வற்றல்	114
ஈரப் பலா	87

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
உடும்பு இறைச்சி	*180*
உதஸ்வித்	*150*
உத்தாலகம்	*7*
உபஸ்கரம்	*52*
உபோதகி	*70*
உப்பு	*122*
உப்பு மாங்காய்	*116*
உளுந்து	*13*
உளுந்துப் பேணி	*45*
உளுந்து வடை	*46*
உள்ளிப்பூண்டு	*62*
எண்ணெய்	*160*
எருக்கை இலை	*222*
எருமைத் தயிர்	*144*
எருமைப் பால்	*138*
எலுமிச்சை	*98*
எள்	*58*
எள்ளுருண்டை	*58*
ஏலக்காய்	*120*
ஒட்டகத் தயிர்	*145*
ஒட்டகப் பால்	*140*
ஒட்டக மாமிசம்	*178*
ஔத்தாலகம்	*7, 172*
கக்கரி	*82*
கங்கேருதளம்	*78*
கசகசா எண்ணெய்	*163*
கசப்புக் கோவை	*87*
கசோரா	*67*
கசோரீ	*46*
கச்சோலம்	*67*
கடகணே	*55*
கடகர்னகம்	*55*

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
கடலை	14
கடலைக் கஞ்சி	32
கடிகா	41
கடுகு	20
கடுகு இலை	72
கடுகு தண்டு	111
கடுகெண்ணெய்	161
கடுக்காய்	103
கடுக்காய் எண்ணெய்	162
கட்க இறைச்சி	178
கண்டதவராஜம்	172
கண்ட்யம்	26
கத்தரிக்காய் வற்றல்	114
கந்த பத்ரா	67
கந்த பலாசம்	67
கந்தருவக் கட்டை	201
கந்தனம்	7
கரசிம்பி வற்றல்	114
கரஞ்சி	43
கரம்பி	79
கரிகா	124
கரித்த பத்ரிகா	71
கரீரம்	80
கருங் கத்தரிக்காய்	88
கருணை இலை	78
கருணைக் கிழங்கு	63
கரும்பு	164
கருவேப்பிலை	77
கருவேலப்பழ வற்றல்	120
கரேபகம்	77
கர்க்கடகம்	103
கர்சூரம்	67

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
கர்தமம்	6
கர்பூஜம்	83
கலமம்	6
கலம்பி	79
கலாயம்	15
கலாயசாகம்	80
கலாவம்	7
கலிங்கம்	83
கவய இறைச்சி	170
கழுதைத் தயிர்	145
கழுதை மாமிசம்	178
கறிமுள்ளி	102
கறுங்கடலைக் கஞ்சி	32
கறுங் கடுகு எண்ணெய்	163
கறுங் குருவை	4
கறுநெய்தல் கிழங்கு	66
கறுந் தக்காளி	75
கறுப்பு வாழை	91
கறும் பயறு	13
கற்கண்டு	170
கற்பூரம்	125
கற்பூர எண்ணெய்	163
கற்பூர நாளிகை	44
கஜகர்ணி வற்றல்	113
கஸ்தூரி	123
காச மாசி	75
காட்டு இலைக் கீரை	73
காட்டுக் குசும்பை	72
காட்டுக்கோழி இறைச்சி	180
காட்டுப்பசளை	70
காட்டுப்பயறு	18
காட்டுப் பருத்தி	92

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
காட்டு மாகாளி வற்றல்	114
காட்டு மாதுளை	74
காட்டு வாழை	91
காட்டெருமை இறைச்சி	178
காண்டேகேஹூ	10
காந்தா	80
காபூர நாரி	44
காரகே	47
காராமணி	85
காரிகா	51
காரீசாகம்	85
கார்போக அரிசி	85
கார்யா	51
காலசாகம்	77
காளான்	112
காஜன் மூலம்	61
காஸ மர்த்தம்	75
காஸஸீ	77
காஸவதா	76
காஸாளு	64
கிச்சடி	28
கிராஸரம்	59
கிராம்பு	126
கிருசரம்	59
கிருசரான்னம்	29
கீரி இறைச்சி	180
கீரைக்கிழங்கு	66
குக்குடம்	79
குக்குடாண்டம்	7
குங்குமப்பூ	123
குங்கிலிய எண்ணெய்	163
குசும்பக் கீரை	71

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
குஞ்சீரம்	71
குண்டலினீ	48
குதிரை இறைச்சி	178
குதிரைத் தயிர்	145
குதிரை வாலி வற்றல்	119
கும்மட்டி மாதுளை	116
குரடு	74
குராசானி ஓமம்	79
குருவிந்தம்	7
குல்மாஷம்	31
குளத்தா	124
கூஷ்மாண்டம்	81
கேனா	80
கேவலான்னம்	28
கைடர்யம்	77
கைடர்ய பத்ரம்	77
கொடி எலுமிச்சை	98
கொடி எலுமிச்சை ஊறுகாய்	115
கொடிப் பசளை	70, 79
கொடி முந்திரி	95
கொண்டைக்கடலை இலை	80
கொத்துமல்லி	77
கொள்ளு	16
கொள்ளுக் கஞ்சி	32
கோசாம்ரம்	109
கோதுமை	9
கோதுமை உருண்டை	46
கோந்தீ	58
கோரவடை	37
கோரோசனை	125
கோலா	73
கோலி	73

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
கோலிகா	73
கோலோமிகா	17
கோவை இலை	78
கோவை வற்றல்	112
கோகந்தம்	64
கோளகம்	42
கோளம்	147
கோக்ஷுரகம்	75
கௌரசாலி	6
க்ருஞ்சனம்	60
க்ருஷ்ணசாலி	3
க்ருஷ்ணசிரஸ்	20
க்ருஷ்ணாவ்ரீஹி	7
சகடம்	37
சகல்யா	51
சகுலா	71
சகுனாஹ்ருதம்	6
சகோர இறைச்சி	180
சக்ரமர்த்தம்	76
சங்கரபாலம்	43
சஞ்சு	75
சனகசாகம்	80
சணம்	75
சணம்பு இலை	75
சதகுப்பை	72
சதபுஷ்பாதளம்	72
சதுரக்கள்ளி	72
சதுர்முகம்	73
சதுஷ்பத்ரீ	30
சத்துமாவு	23
சமிதம்	33
சமீதாமோதகம்	67

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
சரம்	150
சர்க்கரை	127, 168
சர்க்கரைக்கும்பட்டி(கலிங்கம்)	83
சர்க்கரை நாரத்தை	99
சர்க்கரை நாரத்தை ஊறுகாய்	115
சர்க்கரைப்பொங்கல்	29
சர்க்கரைவள்ளி	64
சஜகுரே	12
சஷ்குலீ	46
சாகரோடீ	44
சாகாண்டோலா	84
சாகூடம்	80
சாங்கேரி	72
சாணைப்புளி	99
சாண்டாளகந்தம்	66
சாத்ரகம்	172
சாந்தவேலி	76
சாமகுரா	80
சாமை	21
சாரங்க மாமிசம்	179
சாரச இறைச்சி	181
சாரடை	73
சாரதம்	7
சாலி	40
சாலு	12
சாலமலீ	66
சாவரீகந்த்	66
சாரீகா	170
சிகரிணீ	147
சிகி	79
சிக்ருபத்ரம்	69
சிட்டுக்குருவி இறைச்சி	30

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
சீதிவாரம்	79
சித்தல மாமிசம்	179
சித்ரகமத்ரிகா	71
சிந்தோளம்	93
சிம்பி	12
சிராகோசாதகீ	84
சிரீ	71
சிருங்காடகம்	68
சில்லீ	69
சிவந்தி	103
சிவந்தி இலை	73
சிவப்புக் கரும்பு	166
சிவப்புச் சம்பா	4
சிவப்பு முருங்கை	85
சிறு இலந்தை	97
சிறு கச்சோலம்	67
சிறுகீரை	72
சிறுசர்ப்பாட்சி	123
சிறு மிளகாய்	121
சீகேகாயீ	74
சீதபீருகம்	6
சீதாப்பழம்	107
சீதிவாரம்	74
சீந்தல்கீரை	74
சீரகம்	120
சீர்வல்லிகா	76
சீலம்	69
சீவலி கோல்	69
சீனம்	7
சுகந்தசாலி	5
சுகரம்	69
சுகா	69

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
சுக்கு	121
சுண்டல்	26
சுண்டைக்காய்	88
சுதாபரம்	52
சுத்த மாமிசம்	53
சுத்கான்னம்	30
சுபுகவடீ	42
சுர்மாலாடு	49
சுல்யா	71
சுவானசில்லீ	69
சுவேத சில்லீ	69
சுவேதாகஸ்த்யம்	78
சுனிஷண்ணம்	79
சூகரம்	7
சூகரணப்பத்திரம்	78
சூல்யம்	54
செம்மறியாட்டுத் தயிர்	144
செம்மறியாட்டுப் பால்	136
செம்மறியாட்டு மோர்	151
சேதகீ	103
சேப்பங்கிழங்கு	63
சேமியா பாயசம்	31
சேமியா லாடு	48
சேவிகா	31
சேவுகபத்ரே	69
சோம இலை	77
சோளம்	11
சோறு	27
சோரநிம்பு	99
சோளக்கரும்பு	167
ச்ரீவல்லீ	78
ச்ரீவாரகம்	79

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
டாங்கரீ	76, 81
தகரைஇலை	85
தக்கோலம்	126
நக்ரம்	150
தக்ர பிண்டம்	133
தக்ர மாமிசம்	53
தங்கச்சிவந்தி	73
தங்கவாழை	90
தனியா	128
தண்டுக்கீரை	79
தண்டளீயகதளம்	72
ததியா தனம்	79
தந்துளஜா	6
தபனீயம்	80
தயிர்	40
தயிர் வடாம்	76
தரவடா	76
தரணீகந்தம்	65
தர்பூசனி வற்றல்	115
தவராஜம்	172
தாகுவரணே	14
தாகுடிஜரஸி	71
தாபஹரீ	28
தாபஹரீ	28
தாமரைக்கிழங்கு	66
தாய்ப்பால்	140
தாலம்	
தாளித மாமிசம்	54
தான்றி எண்ணெய்	162
தான்றிக்காய்	115, 117
திரபுசம்	83
திராவாலாடு	49

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
திரியசாலி	6
திலகா	124
திலரே	58
திலவணீ	76
தினை	20
தீம்பாலை	101
தீர்க்கசூகம்	6
துத்தாலம்	12
தும்பிகை	91
தும்பை	78
தும்மட்டி வற்றல்	114
துரிஞ்சி நாரத்தை	115
துரோணபுஷ்பீ	77
துர்தரம்	7
துவரசோளம்	11
துவரை	15
துவரை எண்ணெய்	161
துவீப திராட்சை	95
தூமஸீ	36
தூர்னகம்	6
தேங்காய்	92
தேங்காய் எண்ணெய்	182
தேங்காய்க் கொப்பரை	93
தேங்காய் நீர்	93
தேத்தாங்கொட்டை	117
தேவடாங்கர்	82
தேன்	172
தொங்குகீரை	69
தொண்டி	87
தோதனம்	103
தோரசவளே	14
தோரம்	71

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
தௌஸீ	83
த்ரிபர்ணிகந்தம்	66
த்ரிபர்னிகந்தம்	66
நகுலீகந்தம்	65
நத்தைச்சூறி	73
நறுலி	92
நறுமஞ்சள்	67
நறுமுறுங்கை	110
நறுவிலி	111,118
நாட்டாளிவிதை	19
நாதிகா	124
நாந்தீமுகீ	10
நாமக்கரும்பு சர்க்கரை	168
நாயர்வேளை இலை	75
நாரிகேளக்ஷீர்	31
தாருமுருங்கை	102
நாவல்	102
நாளம்	78
நாளீகம்	79
நிருபமாஷம்	14
நிலச்சுரை	85
நிலவிலந்தை	97
நிவடிங்கம்	80
நீர்க்கீரை	76
நீர்த்திப்பிலி	114
நீலமாஷம்	14
நீலாளு	64
நீவாரம்	8
நெய்	9
நெரிஞ்சல் இலை	74
நெல்	3
நெல்லி	100, 118

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
நெல்லிக்காய் வடாம்	40
நைஷதம்	6
நொச்சிப்பூ	111
பசுவின் தயிர்	144
பச்சைத்திப்பிலி	121
பச்சை மிளகு	102
படோலி	84
பட்டசாகம்	79
பட்டாணி	15
பட்டாணி இலை	80
பதங்கம்	6
பத்திரி	126
பத்திரிகா	71
பப்படம்	37
பப்பாளி	110
பயத்தங்கஞ்சி	32
பரமான்னம்	29
பருப்பு	31
பர்ப்படம்	37
பர்ணபோளி	51
பர்ணாகம்	79
பலங்கஷா	17
பலாக்காய்	13
பலாத்தெரை	86
பவ்யம்	95
பழமுள்ளிப்பாலை	101
பறங்கிக்காய்	83
பனம்பழம்	106
பன்றி மாமிசம்	179
பாக்கு	93
பாடலம்	7
பாணிதம்	170

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
பாதரீ	77
பாதரிப்பூ	111
பாபட்	37
பாம்சு	6
பாம்பி	77
பாராவதம்	7
பார்லி	37
பாலக்	68
பாலக்யம்	68
பால்	131
பால் கேடு	172
பால் நுரை	141
பால் பாயசம்	30
பாவட்டை	118
பாவற்காய்	87
பானகம்	128
பாநியாலு	64
பானீயதண்டுளீயம்	72
பாஷ்பம்	6
பாஸகம்	42
பிண்டமூலம்	61
பிண்டான்யா	124
பித்தபாபடா	80
பிம்பீதளம்	78
பிம்பலகா	74
பிரண்டை	110
பிரமரீ	119
பிரமோரம்	133
பிரஸாரணி	77
பிராம்மி	77

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
பினா	19
பின்னைநெய்	127
பிஷ்டாபூபம்	48
பீர்க்கங்காய்	84
பீயூஷம்	139
புங்கநெய்	161
புடலங்காய்	86
புடல் வற்றல்	115
புரச இலை	222
புளி	101
புளிஞ்சிக்காய் இலை	80
புளியாரை	69
புளிவஞ்சி	99
புளிவடை	38
புனுகு	127
புஷ்கலம்	68, 80
பூசணிக்காய்	81
பூசணிக்காய் வடை	114
பூசணிக்காய் வற்றல்	114
பூதனா	101
பூதும்பி	85
பூதோதனம்	30
பூந்தி	47
பூந்திலாடு	47
பூபதரம்	45
பூரி	45
பூரிகா	45
பூவன்	91
பூனைக்காலி	86
பெரிய இலந்தை வற்றல்	115
பெரியமுள்கத்திரிக்காய்	88
பெருங்களா	120

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
பெருங்காயம்	120
பெருங்குமிழ்பூ	113
பெருங்கொடிமுந்திரி	95
பெருஞ்சதகுப்பை	121
பெருஞ்சதகுப்பை இலை	72
பெரும்கத்தரிக்காய்	87
பெரும்பயறு	14
பெரும்பூண்டு	62
பெருவாழை	91
பேணி	45
பேயம்	49
பேரீச்சை	94
பைஷ்டி	175
பொங்கல்	30
பொதிகம்	173
பொரி	23
பொன்னாவிரை	75
போகா	69
போடாளு	65
போயதும்பி	83
போளி	34
போளிகா	34
பௌண்ட்ரக	6
ப்ரமோதம்	6
ப்ராமரம்	87
மகதிகாபலம்	87
மகாசாலி	12
மகாச்சோளம்	12
மசூரம்	33
மச்சண்டிகா	169
மச்சாட்சி	78
மஞ்சள்	67

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
மண்டம்	133, 77
மதிதம்	151
மது	175
மதுகர்க்கடம்	98
மதுசர்க்கரை	17, 170
மதுபலம்	58
மதுஸிதா	17
மயிர்மாணிக்கம்	77
மரவாழை	91
மருளிக்கிழங்கு	64
மலைவாழை	91
மழுக்கட்டை	103
மஸ்து	150
மஹாராஷ்ட்டரீ	74
மஹாவ்ரீஹி	7
மாகாளி	118
மாகாளிக்கிழங்கு	114
மாங்காய்	107
மாங்காய் எண்ணெய்	163
மாங்காய் வற்றல்	112
மாங்கொட்டை	109
மாட்	70
மாட்சிகம்	173
மாணமூலே	67
மாதுளை	195
மாத்வீ	175
மாத்வீகம்	17
மாந்தளிர்	109
மாமிசம்	180
மாமிச சிங்காடகம்	54
மாம்பட்டை	117
மாரிஷம்	70

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
மாலாகந்தம்	65
மாலாஞ்சித்தேரல்	72
மாலைக்கிழங்கு	63, 65
மாவடு	108
மாஷரோட	36
மான் மாமிசம்	180
மிச்ரகம்	59
மிச்ரேயே	71
மிச்ரோதனம்	59
மிளகு	121
மீன் இறைச்சி	185
முகதளம்	58
முண்டசாலி	4
முதியாகுந்தல் இலை	76
முத்கதளம்	58
முத்கபூர்ணபலே	51
முத்கான்னம்	61
முத்கௌதனம்	59
முத்தக்காசு	67
முயல் இறைச்சி	180
முருங்கை எண்ணெய்	160
முருங்கைக்கீரை	69
முலைப்பால் தயிர்	145
முளை	80
முள்ளங்கி வற்றல்	112
முள்ளுக்கத்தரி வற்றல்	114
முறள் எண்ணெய்	162
முறள் விதை	163
முறுக்கு	100
மூங்கில் முளை	53
மூலகம்	61
மூலகபத்ரம்	74

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
மூலகபாணம்	60
மேகநாதவேர்	127
மேதிகா	77
மைதா	33
மொச்சை	17
மொந்தன்	91
மொஹரீ	20
மோகரீ	20
மோகம்	73
மோடிவேலி	70
மோதகம்	58
மோதீலாடு	46
மோர்	151
மோர் இறைச்சி	53
மோர்க்குழம்பு	41
மோர் வடை	37
யவம்	9
யவாகு	26
யவானி	79
யாகசர்க்கரை	171
யாவகம்	6
யாவநாளம்	11
யானைக்கொம்பன்	82
யானைத் தயிர்	145
யானைப்பால்	136
யானை வணங்கி	12,119
யிரளிக்கிழங்கி	65
ரக்தம்	6
ரக்தாகஸ்த்யம்	78
ரத்தினலாடு	48
ரமணம்	84
ரவாலாடு	49

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
ரஸோதனம்	28
ராமணம்	77
ரானவேலி	70
ராஜசாகனிகா	69
ராஜமாஷம்	11
ராஜாம்ரம்	107
ராஜிகா	73
குரு இறைச்சி	179
ரேஷ்மீ	49
ரொட்டி	35
ரோத்த சூகம்	6
ரோஹிணீ	104
லங்கா	16
லட்சுமணாகந்தம்	66
லவங்கப்பட்டை	122
லாங்கலம்	6
லாபசி	35
லாவக இறைச்சி	181
லாஜம்	23
லிடீ	35
லிப்சிகா	35
லோஹவாலம்	6
வடை	37
வடோளாமுளா	61
வத்ஸாதனி	163
வம்சபீஜம்	10
வரகம்	7
வரகு	21
வர்ஷாபூ	72
வல்லாரை	79
வள்ளி நாரத்தை	98
வாகுசீ	85
வாடாமலர்	69

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
வாதாமி	107
வாராகிகந்தம்	64
வாலுளவை எண்ணெய்	162
வாழை இலை	222
வாழைக்காய்	91
வாழைக்கிழங்கு	64
வாழைத்தண்டு	111
வாழைப் பழ வற்றல்	114
வாழைப்பழ வடாம்	40
வாஜினம்	148
வாஸேனி	73
விதாரீ	65
விருந்தா	18
விலேபீ	77
வில்வக்காய்	107
வில்வப்பூ	111
விளா	100
விளா எண்ணெய்	163
விளாப்பூ	111
விஜயா	103
விஷ்ணுகந்தம்	65
விம்வடே	39
வெண்டைக்காய்	90
வெண்ணெய்	167
வெல்லம்	168
வெள்ளரி	83, 124
வெள்ளரி வற்றல்	119
வெள்ளை அருகு	76
வெள்ளாட்டு மோர்	151
வெள்ளைக் கண்டங்கத்தரி	90
வெள்ளைக்கருணை	63
வெள்ளைக்கரும்பு	164
வெள்ளைக்கீரை	70

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
வெள்ளைச்சம்பா	5
வெள்ளைச் சேம்பிலை	87
வெள்ளை முருங்கை	85
வெள்ளை வெங்காயம்	62
வேடணி	37
வேடணிகா	37
வேணு	9
வேப்பம்பூ வடாம்	40
வேப்பெண்ணெய்	161
வேஸவாரம்	53
வேஸனம்	42
வோவபத்ரம்	79
ஜதுகாமுகம்	7
ஜரபத்ரிகா	71
ஜரஸ்	71
ஜரஸி	71
ஜர்திலம்	19
ஜர்ஜரி	36
ஜர்ஜரிகா	36
ஜவஸ்	19
ஜாதி	72
ஜாதிக்காய்	126
ஜாதிபத்திரி	126
ஜிலேபீ	49
ஜீவந்தி	72, 104
ஷட்புஜா	81
ஷாஷ்டிகம்	5
ஸடீ	65
ஸண	74
ஸாடா	45
ஸாரடே	74
ஸாராமுகம்	6

உணவுப் பொருள்	பக்கம்
ஸார்ஷபம்	73
ஸீங்காடே	69
ஸிதா	18
ஸுகந்தம்	6
ஸிக்தம்	60
ஸுனசில்	68
ஸுண்ஸுண்	79
ஸுநிஷித்மகம்	79
ஸுஹுண்டம்	80
ஸூசிபத்ரம்	79
ஸூட்சுமபத்ரிகா	71
ஸேர்	80
ஸைந்திஸுரா	176
ஸ்தூலசிம்பீ	18
ஸ்வர்ணஜீவந்திகா	74
ஸவஸ்திகம்	79
ஹரித்ரான்னம்	29
ஹரிணவேலி	74
ஹர்ஷா	54
ஹஸ்திகந்தம்	64
ஹளேதி	67
ஹஸ்திகர்னி	222
ஹஸ்திகோசாதகீ	83
ஹாயனம்	6
ஹாரீத இறைச்சி	180
ஹீலீமோசாகா	76
ஹேமஹரிணவேலி	73
க்ஷீரகாரகே	47
க்ஷீரசாகம்	134
க்ஷீரீ	29
க்ஷுத்ரவேலி	69
க்ஷௌத்ரம்	167

போஜன குதூகலத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள நூல்கள்

கிரியா சாரம்

ஜனார்தன மஹோதயம்

தன்வந்தரீய நிகண்டு

பாரிஜாதம்

பாவப்ரகாசம்

இராஜ நிகண்டு

விஷ்ணு புராணம்

ஹ்ருதய தீபம்

போஜன குதூகலத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள நூல்கள்

கேய தேவர்

போஜன்

வாக்படர்

வ்ருத்த ஸுச்ருதர்

வியாசர்

ஸுச்ருதர்

ஸுஷேணர்

ஜெர்ஜடர்